

**PERBEDAAN LATIHAN DENGAN *IMAGERY* DAN TANPA *IMAGERY*  
TERHADAP KETERAMPILAN TENDANGAN *DOLLYO CHAGI* PESERTA  
EKSTRAKULIKULER *TAEKWONDO* SMA ISLAM AL AZHAR 9  
YOGYAKARTA**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



**Oleh:**

**Addrian Rafi Maulina**

**NIM. 14602241028**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2019**

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**PERBEDAAN LATIHAN DENGAN *IMAGERY* DAN TANPA *IMAGERY*  
TERHADAP KETERAMPILAN TENDANGAN *DOLLYO CHAGI* PESERTA  
EKSTRAKULIKULER *TAEKWONDO* SMA ISLAM AL AZHAR 9  
YOGYAKARTA**

Disusun oleh:

Addrian Rafi Maulina

NIM 14602241028

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri  
Yogyakarta

### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Drs. Agung Nugroho AM., M.Si.

17 - 07 - 2019

Ketua Penguji/Pembimbing

16 - 07 - 2019

Agus Supriyanto, S.Pd., M.Si.

Sekretaris

11 - 07 - 2019

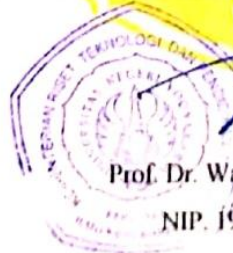
Dr. Devi Tirtawirya, M.Or

Penguji

Yogyakarta, 17 Juli 2019

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed

NIP. 196407071988121001

## LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PERBEDAAN LATIHAN DENGAN *IMAGERY* DAN TANPA *IMAGERY*  
TERHADAP KETERAMPILAN TENDANGAN DOLLYO CHAGI PESERTA  
EKSTRAKULIKULER TAEKWONDO SMA ISLAM AL AZHAR 9  
YOGYAKARTA**

Disusun oleh:

Addrian Rafi Maulina

NIM. 14602241028

telah memenuhi syarat dan disetujui Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan Ujian  
Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



Ch. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or.  
NIP. 197112292000032001

Yogyakarta, 20 Juni ..... 2019

Disetujui,  
Dosen Pembimbing



Drs. Agung Nugroho AM., M.Si.  
NIP. 196109081988111001

**PERBEDAAN LATIHAN DENGAN *IMAGERY* DAN TANPA *IMAGERY*  
TERHADAP KETERAMPILAN TENDANGAN *DOLLYO CHAGI* PESERTA  
EKSTRAKULIKULER TAEKWONDO SMA ISLAM AL AZHAR 9  
YOGYAKARTA**

Oleh:

Addrian Rafi Maulina

NIM. 14602241028

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Perbedaan latihan dengan *imagery* dan tanpa *imagery* terhadap keterampilan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler *taekwondo* SMA Islam Al Azhar 9 Yogyakarta

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Metode yang digunakan adalah *pretest-posttest control group design*. Sampel penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler *taekwondo* SMA Islam AL Azhar 9 Yogyakarta berjumlah 10 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling* dengan teknik pembagian sampel menggunakan *ordinal pairing*. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan tendangan *dollyo chagi*. Teknik analisis yang digunakan adalah dengan menggunakan analisis uji-t.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak adanya pengaruh yang signifikan latihan *imagery* dan tanpa *imagery* terhadap keterampilan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler *taekwondo* SMA Islam AL Azhar 9 Yogyakarta. Dari kelompok eksperimen dan kontrol diketahui sig (2-tailed) 0,621 diketahui bahwa  $t_{hitung} < t_{tabel} = -0,514 < 2,306$ . Dengan demikian bahwa Hipotesis ( $H_a$ ): tidak ada perbedaan antara latihan dengan *imagery* dan tanpa *imagery* terhadap keterampilan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler *taekwondo* SMA Islam Al Azhar 9 Yogyakarta.

Kata Kunci : *Latihan dollyo chagi, imagery, ekstrakurikuler taekwondo*

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Addrian Rafi Maulina

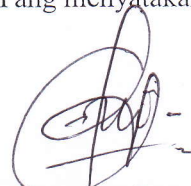
NIM : 14602241028

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul TAS : Perbedaan Latihan Dengan *Imagery* dan Tanpa *Imagery*  
Terhadap Keterampilan Tendangan *Dollyo Chagi* Pada Peserta  
Ekstrakurikuler *Taekwondo* SMA Islam Al Azhar 9  
Yogyakarta.

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 20 Juni 2019  
Yang menyatakan,



Addrian Rafi Maulina  
NIM. 14602241028

## **MOTTO**

1. Jadiah dirimu sendiri tidak perlu terlalu memusingkan pandangan orang lain.

Karena sesungguhnya yang mengerti diri kita adalah diri kita sendiri

2. Menjadi berbeda tidaklah buruk, karena dengan berbeda kita memiliki karakteristik yang beda dari orang lain.

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Dengan penuh rasa syukur karya ini kupersembahkan kepada :

1. Ayah ibuku tercinta Rudi Hartono dan Parti Saputri yang selalu mendukung dan menyemangati serta membimbing sedari kecil serta adikku tercinta Addrian Raka Maulana yang selalu mendengarkan keluh kesahku.
2. Almamaterku, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan banyak pengalaman hidup yang sesungguhnya.
3. Teruntuk teman-temanku PKO C 2014 untuk kebersamaan kita selama 4 tahun terakhir. Terutama untuk Indah, Irani, Farta, Billa dan Winda yang selalu membantu dalam mengerjakan skripsi ini.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran Allah S.W.T, atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Perbedaan Latihan dengan Imagery dan Tanpa Imagery Terhadap Keterampilan Tendangan Dollyo Chagi Peserta Ekstrakurikuler SMA Islam Al Azhar 9 Yogyakarta” dapat diselesaikan dengan lancar. Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik berkat bantuan berbagai pihak, khususnya pembimbing. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini disampaikan ucapan terimakasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Drs. Agung Nugroho, AM., M.Si., selaku pembimbing TAS yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik untuk membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Agung Nugroho AM., M.Si., selaku ketua penguji, Bapak Agus Supriyanto, S.Pd.,M.Si., selaku sekretaris penguji, dan Bapak Dr. Devi Tirtawirya M.Or., selaku penguji utama yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
3. Ibu CH. Fajar Sriwahyuniati, M.Or., selaku Ketua Jurusan PKL dan Ketua Program Studi PKO beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.



5. Bapak Drs. H. Bashori Muhammad, M.M., selaku Kepala SMA Islam Al Azhar 9 Yogyakarta yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Para guru dan staf SMA Islam Al Azhar 9 Yogyakarta yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 20 Juni 2019  
Penulis,

Addrian Rafi Maulina  
NIM. 14602241028

## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN .....	i
LEMBAR PERSETUJUAN .....	ii
ABSTRAK .....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
MOTTO .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. Deskripsi Teori.....	9
1. Hakekat Latihan.....	9
a. Pengertian Latihan .....	9
b. Tujuan dan Sasaran Latihan .....	11
c. Prinsip-prinsip Latihan.....	12

d. Komponen-komponen Latihan.....	20
e. Perencanaan Latihan.....	23
2. Hakekat Taekwondo .....	26
a. Pengertian <i>Taekwondo</i> .....	26
b. Materi Penting Dalam Taekwondo.....	27
c. Biomotor dalam Taewondo .....	31
3. Hakekat <i>Imagery</i> .....	35
4. Hakekat Keterampilan <i>Dollyo chagi</i> .....	40
5. Tes Keterampilan <i>Dollyo Chagi</i> .....	42
a. Sikap Awalan .....	42
b. Tendangan/Pelaksanaan.....	43
c. Sikap Akhir.....	43
6. Hakekat Ekstrakurikuler .....	44
a. Pengertian Ekstrakurikuler .....	44
b. Tujuan Ekstrakurikuler.....	45
7. Karakteristik Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo SMA Islam Al Azhar 9 Yogyakarta .....	46
a. Perkembangan Kognitif .....	46
b. Perkembangan Motorik.....	47
c. Perkembangan Fisik .....	47
d. Perkembangan Sosial .....	47
e. Perkembangan Moral .....	47
B. Penelitian yang Relevan.....	48
C. Kerangka Berpikir .....	50
D. Hipotesis Penelitian .....	51

BAB III METODE PENELITIAN .....	53
A. Desain Penelitian .....	53
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	54
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	54
1. Populasi.....	54
2. Sampel .....	55
D. Definisi Operasional Variabel Latihan .....	56
1. Latihan <i>Dolloyo chagi</i> dengan Tambahan <i>Imagery</i> .....	56
2. Keterampilan Tendangan <i>Dolloyo Chagi</i> .....	57
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	58
1. Teknik Pengumpulan Data.....	58
2. Instrument Pengumpulan Data .....	60
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	60
1. Uji Validitas .....	61
2. Uji Reliabilitas .....	62
G. Teknik Analisis Data .....	62
1. Tes awal teknik tendangan <i>dolloyo chagi</i> ( <i>pretest</i> ). .....	63
2. Tes akhir teknik tendangan <i>dolloyo chagi</i> ( <i>posttest</i> ). .....	63
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	65
A. Hasil Penelitian .....	65
1. Hasil Latihan <i>Dolloyo Chagi</i> dengan <i>Imagery</i> dan Tanpa <i>Imagery Pretest</i> .....	65
2. Hasil Latihan <i>Dolloyo Chagi</i> dengan <i>Imagery</i> dan Tanpa <i>Imagery Posttest</i> .....	66
B. Hasil Uji Prasyarat.....	67
1. Uji Normalitas.....	68
2. Uji Homogenitas.....	68

3. Analisis Data .....	69
C. Pembahasan .....	70
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....	74
A. Kesimpulan .....	74
B. Implikasi Penelitian .....	74
C. Keterbatasan Penelitian .....	75
D. Saran-saran .....	76
DAFTAR PUSTAKA .....	76
LAMPIRAN .....	80

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kelas dan Berat Badan Taekwondoin Senior Putra dan Putri .....	31
Tabel 2. Teknik Pembagian Sampel dengan <i>Ordinal Pairing</i> . ....	56
Tabel 3. Hasil Validitas Tes Keterampilan Tendangan <i>Dollyo chagi</i> .....	61
Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas Tes Keterampilan Tendangan <i>Dollyo chagi</i> .....	62
Tabel 5. Deskripsi Statistik Deskripsi Hasil Latihan <i>Dollyo Chagi</i> dengan <i>Imagery</i> dan Tanpa <i>Imagery</i> Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen <i>Pretest</i> .	66
Tabel 6. Deskripsi Statistik Deskripsi Hasil Latihan <i>Dollyo Chagi</i> dengan <i>Imagery</i> dan Tanpa <i>Imagery</i> Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen <i>Posttest</i> .	67
Tabel 7. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Kelompok Kontrol.....	68
Tabel 8. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Kelompok Eksperimen .....	68
Tabel 9. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas Kelompok Eksperimen .....	69
Tabel 10. Rangkuman Hasil Analisis uji-t .....	69

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Teknik Dasar <i>Taekwondo Dollyo chagi</i> .....	41
Gambar 2. Desain Penelitian.....	54

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Validasi Instrumen penelitian .....	81
Lampiran 2. Surat Permohonan Izin UNY .....	82
Lampiran 3. Surat Izin dari Badan Kesatuan Bangsa dan Politik .....	83
Lampiran 4. Surat Izin dari Dinas Pendidikan, Pemuda, dan Olahraga.....	84
Lampiran 5. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....	85
Lampiran 6. Nama Siswa Ekstrakurikuler .....	86
Lampiran 7. Jadwal Pelaksanaan Penelitian .....	87
Lampiran 8. Program Latihan .....	89
Lampiran 9. Daftar Hadir Pretest .....	99
Lampiran 10. Tabel Hasil <i>Pretest</i> .....	100
Lampiran 11. Tabel Daftar Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	102
Lampiran 12. Daftar Hadir Eksperimen .....	103
Lampiran 13. Daftar Hadir Posttest .....	104
Lampiran 14. Hasil <i>Posttest</i> .....	105
Lampiran 15. Data Hasil Pretest dan Posttest .....	107
Lampiran 16. Uji R Tabel .....	108
Lampiran 17. Uji T Tabel .....	109
Lampiran 18. Deskriptif Statistik.....	110
Lampiran 19. Tes Normalitas dan Homogenitas.....	111
Lampiran 20. Lampiran Hasil Perbandingan Kelompok Ekperimen dan Kontrol....	113
Lampiran 21. Tabel Instrumen Penilaian Keterampilan Teknik Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> .....	114
Lampiran 22. Dokumentasi Penelitian .....	115



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Menurut Devi Tirta Wirya (2005:200) taekwondo sendiri berasal dari bahasa Korea yang secara harfiah dapat diartikan sebagai berikut: “*Tae* yang berarti menyerang menggunakan kaki, *Kwon* yang berarti memukul atau menyerang dengan tangan, dan *Do* yang berarti disiplin atau seni”. Taekwondo juga bisa disebut seni pertarungan tangan kosong, karena pertarungan dengan tangan kosong merupakan dasar dari seni beladiri yang membangun kekuatan dengan melatih tangan dan kaki hingga menyatu dengan tubuh agar dapat bergerak bebas dan leluasa, sehingga dapat digunakan saat menghadapi situasi yang kritis atau dapat digunakan setiap saat. Seni beladiri taekwondo dominan menggunakan kaki untuk menyerang dan bertahan, jadi taekwondo adalah seni beladiri yang menari dengan kaki. Yoyok (2002:2) mengemukakan dasar-dasar taekwondo terdiri dari lima komponen dasar yaitu:

1. Bagian tubuh yang menjadi sasaran (*Keup So*)
2. Bagian tubuh yang digunakan untuk menyerang atau bertahan
3. Sikap kuda-kuda (*Soegi*)
4. Teknik bertahan/menangkis (*Makki*)
5. Teknik serangan (*Kongkyok Kisul*) yang terdiri dari: pukulan/*jireugi*, sabetan/*chigi*, tusukan/*chireugi*, tendangan/*chagi*.

Tekwondo sendiri menfokuskan pada tendangan daripada pukulan. Pada dasarnya latihan tendangan lebih sulit dibandingkan latihan pukulan akan tetapi apabila latihan dilakukan secara rutin dan benar akan meningkatkan kualitas tendangan secara bertahap dan signifikan.

Taekwondo dibagi menjadi dua kelas tanding yaitu Poomsae dan Kyorugi. *Poomsae* atau rangkaian jurus adalah rangkaian teknik gerakan dasar serangan dan pertahanan diri, yang dilakukan melawan lawan yang imajiner, dengan mengikuti diagram tertentu. Setiap diagram rangkaian gerakan poomse didasari oleh filosofi timur yang menggambarkan semangat dan cara pandang bangsa Korea.

Taekwondo kelas *kyorugi* atau tanding memerlukan pertandingan *body contact*, sehingga memerlukan kemampuan biomotor yang baik. Seorang atlet yang mumpuni harus bisa melakukan gerakan yang efektif dan efisien. Gerakan efektif dan efisien dapat didukung oleh biomotor yang baik. Hal ini merujuk kepada Devi Tirtawirya (2006: 37) komponen biomotor dasar yang diperlukan dalam taekwondo diantaranya kekuatan, ketahanan, dan kecepatan.

Pada saat pertandingan taekwondo khususnya nomor *kyorugi* tendangan yang paling sering digunakan adalah *dollyo chagi*. Pernyataan tersebut diketahui dari hasil penelitian Rachmahani (2017: 49), dengan judul penelitian efektivitas tendangan *checking yeop chagi*, *dollyo chagi*, dan *idan dollyo chagi* dalam membuka serangan pada pertandingan *taekwondo kyorugi* kelas senior di UPI *Challenge National Taekwondo Championship* tahun 2016 dengan hasil presentase hasil akhir *dollyo chagi* sebesar 20,11%, *checking yeop chagi* sebesar 15,96%, dan *idan dollyo chagi* sebesar 12,50% untuk atlet putra dan *dollyo chagi* sebesar 13,79%, *checking yeop chagi* sebesar 10,28%, dan *idan dollyo chagi* sebesar 7,69% untuk atlet putri. *Dollyo chagi* merupakan tendangan dasar yang di latihkan saat seseorang pertama kali mengikuti taekwondo.

Pada kenyataannya sebagian besar peserta ekstrakurikuler taekwondo SMA Al Azhar 9 Yogyakarta belum memiliki keterampilan dalam melakukan tahap-tahap teknik tendangan *dollyo chagi* yang baik dan benar. Peneliti mengetahui hal tersebut ketika melihat peserta ekstrakurikuler taekwondo SMA Al Azhar 9 Yogyakarta dalam melakukan tendangan *dollyo chagi* saat latihan. Kesalahan yang sering dilakukan peserta didik antara lain adalah ketika mengangkat lutut terlalu rendah sehingga melakukan tendangan tidak sesuai dengan sasaran, selain itu perkenaan punggung kaki tidak tepat dengan sasaran baik, dari bentuk maupun posisi perkenaan kaki. Sehingga untuk memperbaiki teknik dan bentuk tendangan maka diberikan latihan *imagery*. Melalui latihan *imagery* diharapkan dapat memperbaiki kesalahan sehingga dalam pertandingan menggunakan PSS (*Protector Scoring System*) dapat menghasilkan poin menggunakan tendangan *dollyo chagi* dengan teknik yang baik dan benar. Alasan seorang pelatih melatih tendangan ini karena ini merupakan teknik dasar yang paling mudah dipelajari serta paling mudah mendapatkan point. Point yang didapat bila mengenai sensor untuk pertandingan yang menggunakan system PSS (*Protector Scoring System*). Saat pertandingan bila tendangan *dolyo* atau *mat badat* mengenai sensor yang terdapat di *body protector* atau pelindung badan maka secara otomatis nilai akan muncul di papan nilai. Nilai yang muncul apabila tendangan sah tepat mengenai sensor adalah 2 poin.

Penerapan latihan pada umumnya hanya memfokuskan pada praktek, jadi atlet disuruh untuk langsung mempraktekkan apa yang diinstruksikan pelatih . Memang latihan yang langsung diinstruksikan atau bersifat nyata dan dilakukan secara

berulang-ulang akan lebih efektif karena latihan tersebut langsung dipraktekkan. Kecenderungan para pelatih hanya menitik beratkan pada latihan fisik atau latihan yang nyata dapat dilakukan dengan gerakan badan atau anggota tubuh, bahkan ada banyak pelatih yang tidak tahu tentang pelaksanaan latihan “selain latihan yang nampak nyata” dalam peragaan fisik.

Keberhasilan atlet dipengaruhi oleh sejumlah faktor yang saling mendukung antara faktor yang satu dengan lainnya. Faktor tersebut berasal dari dalam maupun dari luar atlet itu sendiri yang meliputi faktor fisik, psikis, teknik, taktik, pelatih, sarana dan prasarana latihan, latihan, sosial, dan sebagainya. Dimensi psikologis salah satunya *Imagery* merupakan salah satu teknik atau metode latihan keterampilan mental yang harus dikuasai oleh atlet. Dalam konteks olahraga, latihan *imagery* diklasifikasikan menjadi beberapa bentuk latihan.

Dalam latihan *imagery* atlet dilatih untuk membuat khayalan-khayalan mental mengenai suatu gerakan atau keterampilan tertentu, atau mengenai apa yang harus dilakukannya dalam suatu situasi tertentu. Caranya adalah menyuruh atlet untuk melihat, mengamati, memperhatikan, mempraktekkan dan membayangkan dengan seksama pola gerak tertentu. Selanjutnya mengingat-ingat kembali gerakan tersebut dalam otak kita, misalnya dalam *taekwondo* atlet membayangkan rangkaian gerak yang akan dilakukan saat pertandingan.

*Imagery* membantu atlet untuk menciptakan gambaran yang riil berkaitan dengan kesulitan dan masalah-masalah yang mungkin akan dihadapi oleh para atlet selama pertandingan. Seperti diketahui, atlet seringkali membuat gambaran yang

tidak nyata baik tentang dirinya maupun tentang lawan yang akan dihadapi, menanggapi lawan lebih superior, kemampuan teknisnya masih rendah atau lingkungan pertandingan yang menekan seringkali muncul di benak para atlet ketika menyiapkan diri untuk sebuah pertandingan. Efeknya, seringkali atlet merasa rendah diri dan akhirnya merasa cemas yang berlebihan. Jika berlanjut terus menerus, maka kecemasan tersebut akan mengganggu performa atlet tersebut. Kecemasan yang muncul sebelum bertanding akan mengurangi konsentrasi dan membuat penampilannya menurun sehingga atlet kurang bisa mempertahankan teknik atau sering melakukan kesalahan berulang-ulang pada teknik.

*Imagery* juga dapat membantu atlet untuk meningkatkan kepercayaan diri. Dengan gambaran diri yang jelas, maka atlet akan menyadari kelebihan dan kekurangannya. Kelebihan dapat digunakan sebagai senjata untuk mengalahkan lawan, sedangkan kelemahan bisa menjadi evaluasi agar kekurangan-kekurangan bisa ditutupi dengan teknik yang lain. *Imagery* juga digunakan untuk membayangkan hasil akhir yang diharapkan. Dalam bahasa yang lain, atlet diajak untuk mempunyai pikiran yang positif mengenai dirinya dalam rangka menjalani kompetisi atau pertandingan yang akan dihadapi. Dengan konsentrasi dan motivasi akan berada dalam posisi yang optimal.

Beberapa pelatih sampai saat ini masih sering menekankan latihan pada atlet hanya pada fisik, teknik, dan taktik saja, sedangkan faktor psikologis sama sekali tidak tersentuh. Menurut R. Feizal (2000: 19) dalam bertanding atlet akan menggunakan mentalnya sebesar 80%, sedangkan taktik dan strategi hanya 20%.

Oleh karena itu pelatihan mental pada saat mendekati pertandingan/kompetisi harus diprioritaskan. Memperhatikan hal di atas, seorang pelatih tidak perlu ragu lagi memasukkan program psikologis seperti latihan *imagery* ataupun meditasi yang setara bobotnya dengan latihan yang lain, karena pada saat bertanding 80% ditentukan oleh keadaan psikologis seorang atlet.

Apakah ada latihan yang tidak nampak nyata? Dalam latihan mental (*mental training*) ada istilah latihan *imagery*, *mental rehearsal*, *imagery*. Sebenarnya istilah tersebut memiliki makna sama yaitu suatu latihan dengan cara membayangkan, memikirkan atau menggambarkan situasi tertentu. Jenis latihan ini pada umumnya masih jarang dilatihkan pada atlet atau anak didik mereka. Hal ini disebabkan karena masih banyaknya pelatih yang masih asing dengan konsep latihan seperti ini.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Masih banyak pelatih yang belum paham tentang latihan mental khususnya *imagery*.
2. Masih banyak pelatih yang belum menerapkan latihan mental khususnya *imagery*.
3. Beberapa pelatih hanya menerapkan latihan fisik, teknik dan taktik saja.
4. Belum diketahui mana yang lebih baik antara latihan tanpa *imagery* atau ditambah dengan latihan *imagery*.

### **C. Pembatasan Masalah**

Permasalahan yang terkait dengan faktor psikologis adalah sangat luas. Oleh karena itu agar tidak terlalu luas serta lebih efisien penulis menfokuskan pada perbedaan latihan menggunakan *imagery* dengan latihan tanpa menggunakan *imagery* terhadap pemahaman keterampilan tendangan *dollyo chagi* peserta ekstrakurikuler taekwondo SMA Al Azhar 9 Yogyakarta.

### **D. Rumusan Masalah**

Atas dasar pembatasan masalah seperti tersebut diatas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: apakah ada perbedaan antara latihan menggunakan *imagery* dengan latihan tanpa menggunakan *imagery* terhadap keterampilan tendangan *dollyo chagi* peserta ekstrakurikuler taekwondo SMA Al Azhar 9 Yogyakarta?

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada perbedaan latihan menggunakan *imagery* dengan latihan tanpa menggunakan *imagery* terhadap keterampilan tendangan *dollyo chagi* peserta ekstrakurikuler taekwondo SMA Al Azhar 9 Yogyakarta.

### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang dapat diambil dari penelitian tersebut diatas adalah sebagai berikut:

1. Menjadi pedoman bagi mahasiswa dan dosen dalam meneliti adakah perbedaan latihan menggunakan *imagery* dengan latihan tanpa menggunakan *imagery* terhadap keterampilan tendangan *dolloyo chagi*.
2. Bagi mahasiswa dan dosen, penelitian ini memberi gambaran tentang bagaimana perbedaan latihan menggunakan *imagery* dengan latihan tanpa menggunakan *imagery* terhadap keterampilan tendangan *dolloyo chagi*.
3. Bagi pelatih penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam menentukan program latihan yang lebih sistematis dan terprogram.



## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Hakekat Latihan**

###### **a. Pengertian Latihan**

Latihan merupakan kegiatan atau aktivitas yang berkelanjutan dan terprogram, mulai dari latihan yang ringan hingga latihan yang berat untuk mencapai suatu prestasi. Latihan atau *training* menurut Suharjana (2007: 12), adalah suatu program *exercise* untuk meningkatkan kinerja, dan meningkatkan kemampuan fisik atlet dalam rangka meningkatkan penampilan atlet atau menghadapi kejuaraan tertentu. Latihan mempunyai manfaat yang banyak yaitu untuk memperbaiki teknik, taktik, dan kemampuan fisik.

*Training* menurut Harsono (2017: 50), adalah “proses yang sistematis dari berlatih atau kerja, yang dilakukan secara berulang ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya”. Sistematis dalam pengertian ini adalah berencana, menurut pola dan system tertentu, menurut jadwal, dari mudah ke sukar, metodelis, dari sederhana ke yang lebih kompleks.

Latihan menurut Tirtawirya (2006: 1), “merupakan suatu proses berkelanjutan yang merupakan gabungan-gabungan dari *exercise* yang diprogram dengan baik dan menggunakan metode yang tepat”. Latihan menurut Sukadiyanto (2002: 5), merupakan istilah yang berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna, seperti *practice*, *exercises*, dan *training*. Kata-kata

tersebut mempunyai makna atau arti yang sama dalam istilah bahasa Indonesia yaitu latihan.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* menurut Sukadiyanto (2002: 6), merupakan aktivitas untuk meningkatkan keterampilan berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Sebagai contoh, apabila melakukan tendangan *Dollyo chagi* dalam pertandingan, maka diperlukan *practice* dalam *finishing* yaitu dengan menggunakan alat bantu berupa target atau sasaran. Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercises* menurut Sukadiyanto (2002: 6), merupakan perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah atlet dalam penyempurnaan gerakannya. Latihan atau *exercises* merupakan materi latihan yang disusun oleh pelatih pada satu kali tatap muka, seperti: (1) Pembukaan atau pengantar latihan, (2) Pemanasan, (3) Latihan Inti, dan (4) Pendinginan. Pengertian latihan yang berasal dari kata *training* menurut Martin dalam Sukadiyanto (2002: 6-7), merupakan penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, desain metode, serta aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang ingin dicapai.

Ciri-ciri latihan yang dijelaskan Sukadiyanto (2002: 8-9) sebagai berikut:

(a) Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pertahanan), serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat; (b) Proses latihan harus teratur dan progresif. Teratur maksudnya suatu latihan harus dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan. Sedangkan bersifat progresif maksudnya materi latihan

dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks), dari yang ringan ke yang berat; (c) Pada setiap kali tatap muka (satu sesi/satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran; (d) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktek, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relative permanen; dan (e) Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekanan terhadap sasaran latihan.

Penulis menyimpulkan dari berbagai pendapat di atas bahwa latihan merupakan suatu proses aktivitas yang dilakukan secara teratur, sistematis, dan berkeseluruhan untuk menuju kesempurnaan penampilan melalui program dan metode-metode latihan yang baik dan bertahap sesuai dengan kebutuhan atlet untuk mencapai prestasi yang dituju.

#### b. Tujuan dan Sasaran Latihan

Tujuan latihan sangat penting untuk menambah kemampuan atlet untuk mencapai suatu prestasi melalui program-program latihan yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan. Tujuan serta sasaran utama dari latihan menurut Harsono (2017: 39), adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin. Agar tujuan dan sasaran tersebut dapat dicapai maka harus memperhatikan beberapa aspek yang perlu dikembangkan secara seksama oleh pelatih dan atlet, yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental.

Tujuan dan sasaran latihan menurut Tirtawirya (2006 : 2-3) secara garis besar antara lain:

- (1) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus, (3) menambah dan menyempurnakan teknik, (4) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, serta pola bermain, dan (5) meningkatkan kualitas dan kemampuan aspek psikis.

Peneliti menyimpulkan bahwa setiap program latihan yang disusun pelatih memiliki tujuan tertentu. Tujuan dapat dicapai apabila antara pelatih dan atlet melakukannya secara baik, terarah, terstruktur dan kompleks. Latihan yang disusun pelatih harus memenuhi beberapa aspek antara lain: latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental.

#### c. Prinsip-prinsip Latihan

Tujuan latihan tidak akan tercapai apabila dalam berlatih tidak berlandaskan prinsip-prinsip latihan. Banyak orang yang melakukan latihan tetapi sebenarnya mereka tidak melakukan latihan dengan benar, hal itu karena prinsip-prinsip latihan tidak diperhatikan dan dilaksanakan dengan baik. Latihan yang tepat hendaknya menerapkan prinsip-prinsip dasar latihan guna mencapai aktivitas fisik yang maksimal bagi seseorang atlet. Prinsip-prinsip agar tujuan latihan tercapai menurut Sukadiyanto (2002: 14-18), antara lain:

##### 1) Prinsip Individual

Individual menurut Sukadiyanto (2002 : 14), adalah “setiap orang memiliki kemampuan yang tidak sama antara satu dengan yang lainnya.” Merespon beban latihan untuk setiap atlet tentu akan berbeda-beda, sehingga beban latihan bagi setiap orang tidak dapat disamakan antara orang yang satu dengan yang lainnya. Beberapa faktor yang menyebabkan perbedaan kemampuan anak untuk merespon beban latihan, diantaranya adalah faktor keturunan, kematangan, gizi, waktu istirahat dan tidur, kebugaran, lingkungan, sakit cedera dan motivasi. Oleh karena itu dalam menentukan beban latihan pelatih harus mengetahui dan disesuaikan dengan

kemampuan masing-masing individu agar terhindar dari hal yang tidak diinginkan seperti cedera.

Tidak ada dua orang atlet yang memiliki rupa dan karakteristik fisiologis dan psikologis yang sama (Harsono, 2015: 10). Agar latihan bisa menghasilkan hasil yang baik bagi setiap individu, prinsip individualisasi ini senantiasa diterapkan pada latihan. Artinya beban latihan harus disesuaikan dengan kemampuan adaptasi, potensi serta karakteristik spesifik dari atlet.

## 2) Prinsip Adaptasi

Organ tubuh manusia cenderung selalu mampu beradaptasi terhadap perubahan lingkungannya. Latihan menyebabkan terjadinya proses adaptasi pada organ tubuh. Namun, tubuh memerlukan jangka waktu tertentu agar dapat mengadaptasi seluruh beban selama proses latihan. Tingkat kecepatan olahragawan mengadaptasi setiap beban latihan berbeda-beda dengan satu dengan yang lainnya. Hal tersebut tergantung dari usia, usia latihan, kualitas kebugaran otot, kebugaran energi, dan kualitas latihan.

## 3) Prinsip Beban Berlebih (*Overload*)

Pada saat latihan beban latihan yang diberikan harus mencapai atau melebihi sedikit di atas ambang batas atlet. Beban yang terlalu berat dapat mengakibatkan ketidakmampuan tubuh dalam menerima beban latihan sehingga akan menyebabkan latihan yang berlebih (*overtraining*), sedangkan bila beban latihan yang diberikan terlalu ringan tidak akan berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik, oleh karena itu beban latihan harus memenuhi prinsip moderat, untuk itu pemberian beban

dilakukan secara progresif dan diubah sesuai dengan tingkat perubahan yang terjadi pada diri atlet. Prinsip *overload* menurut Harsono (2017: 51), merupakan prinsip yang paling mendasar dan paling penting, apabila tidak ada prinsip ini dalam latihan maka tidak mungkin ada peningkatan prestasi pada atlet. Prinsip ini dapat digunakan baik dalam melatih aspek-aspek fisik, teknik, taktik, dan mental.

#### 4) Prinsip Beban bersifat Progresif

Prinsip ini berkaitan erat dengan prinsip beban berlebih, karena dengan pemberian beban yang bersifat progresif akan memberikan beban yang berlebih atau *overload* (Sukadiyanto, 2002: 16). Agar terjadi proses adaptasi pada tubuh, maka diperlukan prinsip beban latihan yang diikuti dengan prinsip progresif. Latihan bersifat progresif, artinya dalam pelaksanaan latihan dilakukan dari yang mudah ke yang sukar, sederhana ke kompleks, umum ke khusus, bagian ke keseluruhan, ringan ke berat, dan dari kuantitas ke kualitas, serta dilaksanakan secara tetap, maju dan berkelanjutan.

#### 5) Prinsip Spesifikasi (Kekhususan)

Setiap bentuk rangsang setiap olahragawan akan diproses secara khusus. Materi latihan harus dipilih sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga masing-masing. Untuk itu, hal-hal yang perlu diperhatikan dan dipertimbangkan dalam prinsip ini antarlain: (a) spesifikasi kebutuhan energi, (b) spesifikasi bentuk dan model latihan, dan (c) spesifikasi pola gerak dan kelompok otot yang terlibat.

#### 6) Prinsip Latihan Bervariasi

Program latihan yang baik harus disusun secara variatif untuk menghindari

kejenuhan, keengganan dan keresahan yang merupakan kelelahan secara psikologis. Program latihan perlu disusun lebih variatif agar tetap meningkatkan ketertarikan atlet terhadap latihan, sehingga tujuan latihan dapat tercapai. Proses adaptasi akan terjadi dengan baik bila aktivitas latihan (kerja) diimbangi oleh waktu istirahat, intensitas yang berat diimbangi dengan rendah. Memvariasikan latihan dapat dilakukan dengan cara mengubah bentuk, tempat, model, sarana, dan prasarana latihan atau teman berlatih. Variasi latihan lebih menekankan pada pemeliharaan keadaan secara psikologis atlet agar tetap bersemangat latihan.

Variasi latihan dapat digunakan untuk mencegah kebosanan pada saat berlatih, seorang pelatih harus kreatif dan pandai menerapkan variasi-variasi dalam latihan, misalnya bentuk permainan dengan bola, berenang, berlatih di pegunungan, lari lintas alam, dan sebagainya (Harsono, 2015: 11). Banyaknya variasi yang diberikan sebaiknya pelatih tidak lupa dengan tujuan latihan yang ingin di capai, misalnya pada salah satu cabang olahraga pelatih memiliki tujuan untuk meningkatkan kekuatan tungkai. Pelatih harus tahu variasi latihan yang cocok atau yang berkaitan untuk meningkatkan kekuatan tungkai atletnya.

#### 7) Prinsip Pemanasan dan Pendinginan (*Warm-Up and Cool-Down*)

Pemanasan memiliki tujuan yang berguna bagi tubuh kita agar terhindar dari cedera dan rasa sakit. Tujuan pemanasan adalah untuk mempersiapkan fisik dan psikis olahragawan memasuki latihan inti. Bentuk pemanasan antaranya adalah *jogging*, *stretching* yang pasif dan aktif (dinamis), PNF (*proprio neuromuskuler facilities*), dan aktivitas gerak khusus sesuai dengan cabang olahraganya. *Warming-up*

menurut Harsono (2017: 113), adalah suatu proses untuk melakukan perubahan-perubahan fisiologis pada tubuh dan menyiapkan organismenya dalam inti atau pertandingan. Pemanasan juga berguna untuk mempersiapkan atlet untuk siap secara mental dalam menghadapi tantangan tugas-tugas latihan yang akan dilakukan.

Pendinginan (*cooling down*) sama pentingnya dengan aktivitas seperti pemanasan. Tujuan dari pendinginan adalah untuk mengembalikan suhu tubuh menjadi normal setelah berolahraga. Pendinginan juga memiliki manfaat yaitu dapat mengurangi kelelahan otot setelah latihan. Oleh sebab itu pemanasan dan pendinginan sangatlah penting bagi tubuh agar terhindar dari hal yang tidak diinginkan pada saat latihan dan setelah latihan.

#### 8) Prinsip Periodisasi (Latihan Jangka Panjang)

Proses pelaksanaan latihan harus mengacu pada priodisasinya, karena priodisasi merupakan suatu pentahapan dan penjabaran dari suatu tujuan latihan secara keseluruhan (Sukadiyanto, 2002: 17). Pencapaian prestasi terbaik diperlukan jangka waktu latihan yang panjang. Beban latihan yang diberikan tidak dapat diadaptasi oleh tubuh secara mendadak, tetapi memerlukan waktu dan harus bertahap serta kontinyu. Persiapan yang dilakukan oleh olahragawan melalui proses latihan yang teratur, intensif dan progresif membutuhkan waktu antara 8-12 tahun.

#### 9) Prinsip Berkebalikan (*Reversibility*)

Atlet yang lama tidak melakukan latihan akan mengalami penurunan kondisi fisik dan apabila atlet melakukan latihan yang terlalu banyak dan tidak terprogram akan mengalami *over training* (Tirtawirya, 2006: 13). Prinsip berkebalikan menurut



Sukadiyanto (2002: 18), artinya bila olahragawan berhenti dari latihan pada waktu tertentu bahkan pada waktu lama, maka kualitas organ tubuhnya akan mengalami penurunan fungsi secara otomatis. Sebab proses adaptasi yang terjadi sebagai hasil dari latihan akan menurun bahkan hilang apabila tidak dijaga melalui latihan yang berkelanjutan.

Prinsip berkebalikan yang dinyatakan Harsono (2015: 10), apabila kita berhenti berlatih, tubuh kita akan kembali ke keadaan semula atau tidak mengalami peningkatan. Astrad dalam harsono (2015: 10-11), menyatakan apabila tidak melakukan latihan dalam 3 minggu maka akan menurunkan kualitas  $VO_2 \max$  sebesar 17-20%. Diperlukan 4-6 minggu untuk *recover* 25% dari  $VO_2 \max$  yang hilang. Daya tahan otot akan menurun setelah dua minggu tidak aktif. Oleh karena itu atlet disarankan untuk melakukan aktivitas atau berlatih secara teratur dan berkesinambungan serta dengan frekuensi yang cukup tinggi.

#### 10) Prinsip Tidak Moderat Berlebihan (Tidak Berlebihan)

Keberhasilan latihan jangka panjang sangat ditentukan oleh pembebanan yang tidak berlebihan. Artinya, pembebanan harus disesuaikan dengan tingkat kemampuan, pertumbuhan, dan perkembangan olahragawan, sehingga beban latihan yang diberikan benar-benar tepat (tidak terlalu berat dan juga tidak terlalu ringan).

#### 11) Prinsip Latihan Sistematis

Prestasi olahragawan sifatnya labil dan sementara, sehingga prinsip latihan harus sistematis dan berkaitan terutama dengan takaran (dosis) dan skala prioritas dari sasaran latihan (Sukadiyanto, 2002: 18). Sebagai contoh urutan materi latihan

secara garis besar penekanannya selalu dimulai latihan fisik, teknik, strategi, dan taktik, aspek psikologis dan kematangan bertanding.

Selain prinsip latihan menurut Bompa dalam Mukarommah (2009: 3), keberhasilan mencapai kebugaran ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana latihan, dan lebih penting lagi tekanan atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (*Frekuensi, Intensitas, and Time*). Konsep FIT menurut Mukarommah (2009: 3), diantaranya sebagai berikut:

- a) *Frekuensi* adalah banyaknya unit latihan perminggu. Untuk mendapatkan hasil yang optimal lakukan aktivitas aerobik anda 3-5 kali perminggu (lebih baik 2 hari sekali). Jika ingin melatih lebih banyak usahakan agar dapat beristirahat paling sedikit satu hari setiap minggu untuk mencegah terjadinya cedera karena latihan berlebihan.
- b) *Intensitas* kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan. Besarnya tergantung pada jenis dan tujuan latihan, latihan sebaiknya dilakukan antara 70-85% dari denyut jantung maksimal, untuk pemula dengan kesehatan baik 70% dari denyut jantung maksimal setengah menyenangkan. Antara 70-85% dari denyut jantung maksimal adalah memasuki zona latihan (*Target Zone/Training Zone*).
- c) *Time* adalah durasi yang diperlukan setiap kali berlatih atau lamanya latihan, sebaiknya dilakukan secara bertahap dan untuk meningkatkan kebugaran paru-jantung dan menurunkan berat badan diperlukan waktu berlatih 20-60 menit.

Ukuran dosis latihan menurut Ambarukmi dkk (2007: 19), meliputi FITTE (*Frekuensi, intensity, time, tipe, dan enjoyment*). Ukuran atau dosis tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

#### 1) Frekuensi

Frekuensi menurut Irianto (2002: 58), merupakan banyaknya unit latihan persatuan waktu, misalnya latihan untuk meningkatkan kebugaran pada kebanyakan

orang dilakukan 3-5 kali per minggu. Frekuensi latihan akan berbeda antara orang bukan olahragawan dibandingkan orang olahragawan, orang olahragawan frekuensinya lebih banyak sedangkan orang bukan olahragawan frekuensinya lebih sedikit.

## 2) Intensitas (*Intensity*)

Intensitas menurut Suharjana (2007: 15), merupakan komponen latihan yang penting, hal tersebut karena tinggi rendahnya intensitas berkaitan dengan panjang pendeknya durasi latihan yang dilakukan. Jansen dalam Suharjana (2007: 15), menyatakan bahwa jika intensitas tinggi maka bisaanya durasi pendek, dan apabila intensitasnya rendah, maka durasi latihan bisa lebih lama. Intensitas menurut Irianto (2002: 54), merupakan ukuran kualitas latihan yang meliputi % kinerja maksimum (Kg, Meter/ detik), % detak jantung maksimal, %  $\text{VO}_2$  max, kadar laktat dan lain sebagainya durasi atau waktu (*time*).

## 3) Tipe

Latihan akan berhasil apabila latihan tersebut memilih tipe atau metode yang tepat. Metode yang dipilih disesuaikan dengan tujuan latihan, ketersediaan alat dan fasilitas, serta perbedaan individu peserta latihan (Suharjana, 2007: 17). Lutan dalam Suharjana (2007: 17) menyatakan bahwa karakteristik metode latihan sering dinamakan dengan tipe latihan. Tipe latihan akan menyangkut isi dan bentuk-bentuk suatu latihan.

## 4) *Enjoyment*

Seseorang atau olahragawan dapat menikmati aktivitas dan metode latihan

olahraga yang dilakukannya selama berolahraga. *Enjoyment* menurut Ambarukmi dkk (2007: 19) adalah bahwa latihan yang dipilih dapat dinikmati oleh para atlet.

Pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa seorang pelatih atau pembina dalam menyusun program latihan tidak harus ahli berbagai disiplin ilmu, akan tetapi dapat meminta bantuan dari berbagai ahli dibidangnya yang selanjutnya disusun dalam sebuah program latihan. Penyusunan sebuah program harus diperhatikan dan diterapkan prinsip-prinsip latihan agar tidak terjadi hal yang tidak diinginkan contohnya pada prinsip pemanasan dan pendinginan dimana prinsip tersebut sangat penting untuk dilakukan sebelum dan setelah latihan agar terhindar dari cedera. Prinsip-prinsip yang telah dibahas di atas merupakan petunjuk atau tahap langkah untuk membuat program latihan yang baik dan benar sehingga seorang pelatih atau pembina dapat mewujudkan tujuan yang ingin dicapai dalam suatu latihan.

#### d. Komponen-komponen Latihan

Komponen latihan menurut Sukadiyanto (2002: 19), adalah faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kualitas suatu latihan serta merupakan suatu kunci keberhasilan dalam menyusun program dan menentukan beban latihan, sehingga sebagai patokan yang ikut menentukan tercapainya tujuan dan sasaran latihan. Proses latihan selalu bertujuan antara lain untuk meningkatkan kualitas fisik atlet, dimana kualitas fisik meliputi kondisi fisiologis. Sukadiyanto (2002: 19), menyatakan bahwa jika terjadi kesalahan dalam menentukan komponen latihan dapat menyebabkan tujuan sebuah latihan tidak akan tercapai atau latihan tidak memberikan dampak yang positif, sehingga tidak terjadi proses superkompensasi. Superkompensasi menurut

Sukadiyanto (2002: 19), adalah proses perubahan kualitas fungsional peralatan tubuh kearah yang lebih baik, sebagai akibat dari sebuah pengaruh perlakuan beban luar yang tepat. Terjadinya superkompensasi karena adanya proses pembebanan dalam latihan dan pemberian waktu istirahat yang cukup, sehingga tubuh mampu merespon dampak dari sebuah latihan.

Komponen-komponen dalam latihan menurut Budiwanto (2012: 31), terdiri dari *volume* latihan, intensitas latihan, kepadatan latihan, kompleksitas latihan, kualitas latihan, dan variasi dalam latihan. Semua komponen latihan harus ditingkatkan sesuai dengan perbaikan atau kemajuan yang dicapai atlet secara keseluruhan dan terpantau dengan baik (Bompa, 1994: 1). Merancang suatu latihan harus mempertimbangkan semua aspek komponen latihan yaitu *volume* latihan, intensitas latihan, densitas, dan kompleksitas latihannya. Komponen-komponen latihan menurut Bompa sebagai berikut :

#### 1) Intensitas Latihan

Intensitas menurut Tirtawirya (2006: 15), adalah suatu ukuran yang menunjukkan kualitas suatu rangsang yang diberikan selama latihan berlangsung. Pendapat lain tentang Intensitas latihan menurut Bompa (1994: 4), adalah fungsi dari kekuatan rangsangan syaraf yang dilakukan dalam latihan dan kekuatan rangsangan tergantung dari beban kecepatan gerakannya, variasi interval atau istirahat diantara tiap ulangnya. Seorang atlet harus dilatih melalui suatu program yang intensif yang berlandaskan pada prinsip beban lebih (*overload principle*). Intensitas yang kurang dari 60%-70% dari kemampuan maksimal atlet tidak akan terasa dampak dan manfaat

latihannya (Harsono, 2015: 12).

## 2) *Volume* Latihan

*Volume* adalah salah satu prasyarat yang sangat penting untuk mendapatkan teknik yang tinggi, taktik dan khususnya pencapaian fisik (Bompa, 1994:1). *Volume* latihan menurut Tirtawirya (2006: 17) adalah ukuran yang menunjukkan kuantitas suatu rangsang dan dapat ditentukan melalui jumlah bobot beban tiapbutir latihan, jumlah repetisi per sesi, jumlah set atau sesi, jumlah pembebanan per sesi, dan jumlah seri atau sirkuit per sesi. *Volume* latihan menurut Harsono (2017: 101), adalah kuantitas suatu beban latihan dan materi latihan yang dilaksanakan secara aktif. *Volume* latihan bisa dinyatakan dalam total waktu kegiatan yang berlangsung, jarak tempuh atau beban yang harus diangkat per satuan waktu, dan jumlah repetisi dalam melakukan suatu aktivitas, serta dalam melatih suatu unsur teknik keterampilan tertentu.

## 3) Densitas Latihan

Densitas latihan menurut Sukadiyanto (2002: 23), adalah suatu ukuran yang menunjukkan padatnya waktu perangsangan. Padat tidaknya perangsangan sangat dipengaruhi oleh pemberian waktu *recovery* dan *interval*. Semakin pendek waktu *recovery* dan *interval* maka densitas latihannya semakin tinggi. Densitas latihan menurut Harsono (2015: 10), mengacu kepada hubungan yang dinyatakan antara hubungan kerja dan istirahat dalam satuan waktu. Densitas juga dapat diartikan sebagai kepadatan atau frekuensi atlet dalam melakukan suatu rangkaian rangsangan persatuan waktu. Oleh karena itu pemberian waktu *recovery* dan *interval* sangat

berpengaruh pada densitas latihan.

#### 4) Kompleksitas Latihan

Kompleksitas latihan menurut Bompas (1994: 28), dikaitkan dengan kerumitan suatu bentuk latihan yang dilaksanakan dalam latihan. kompleksitas dari suatu keterampilan membutuhkan koordinasi yang dapat menjadi penyebab penting dalam menambah intensitas latihan. Keterampilan teknik yang rumit atau sulit memungkinkan terjadinya permasalahan dan akan menyebabkan tekanan tambahan terhadap otot. Semakin rumit atau sulit bentuk latihan, maka semakin besar juga perbedaan individual serta efisiensi mekanismenya.

Dari pembahasan diatas penulis menyimpulkan bahwa komponen latihan merupakan faktor yang sangat penting dan berpengaruh pada proses dan kualitas latihan serta merupakan salah satu kunci keberhasilan dalam menyusun program latihan.

#### e. Perencanaan Latihan

Perencanaan yang matang digunakan untuk mempersiapkan atlet dalam menghadapi sebuah pertandingan sehingga dapat memaksimalkan kondisi atlet pada saat pertandingan. Perencanaan latihan bertujuan untuk mempersiapkan program-program latihan yang akan ditempuh agar tercapai tujuan prestasi. Perencanaan program menurut Harsono (2015: 3), merupakan alat yang penting bagi pelatih agar dapat melaksanakan program latihan secara *well organized*. Proses perencanaan program latihan harus mengacu pada prosedur yang terorganisasi dengan baik, yang ilmiah, dan yang metodis sehingga dengan demikian program tersebut bisa membantu

atlet untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya.

Perencanaan latihan (*training plan*) menurut Irianto (2002: 107), adalah “seperangkat tujuan kongkrit yang dijadikan motivasi oleh olahragawan untuk berlatih dengan penuh semangat”. Perencanaan latihan direncanakan sebelum pertandingan untuk memudahkan mengidentifikasi hambatan- hambatan agar mencapai tujuan yang diinginkan. Oleh karena itu seorang pelatih harus memiliki pengetahuan, pengalaman, dan keahlian yang professional untuk merencanakan sebuah latihan. Perencanaan latihan harus obyektif, sederhana, dan harus fleksibel didalamnya.

Menyusun sebuah program latihan menurut Tirtawirya (2006: 120- 123), perlu diperhatikan hal-hal penting yang akan membantu kelancaran proses latihan. Hal-hal yang harus diperhatikan dalam menyusun program latihan antara lain:

1) Waktu pelaksanaan Pertandingan

Kalender pertandingan yang akan diikuti oleh atlet harus diketahui terlebih dahulu oleh para pelatih sebelum menyusun suatu program latihan. Jika pelatih telah mengetahui jadwal latihan dalam 1 tahun yang akan diikuti maka program latihan dapat disesuaikan dengan waktu pertandingan. Kejelasan waktu pertandingan guna untuk mempermudah menyusun rencana program latihan.

2) Diagnosis Kemampuan Awal (*Pre Test*)

Sebelum menyusun program latihan pelatih sebelumnya harus mengetahui kemampuan awal atletnya yang dilatih. Perlu dilakukan tes yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan yang dimiliki oleh atlet. Tes kemampuan awal ini



selain untuk mengetahui kemampuan awal atlet juga untuk mengetahui kelebihan yang dimiliki, sehingga dalam menentukan beban latihan akan tepat sesuai dengan keadaan.

### 3) Penyusunan Program Latihan

Penyusunan program latihan akan lebih mudah apabila adanya data- data atlet yang terkumpul. Setelah pelatih memiliki data yang lengkap tentang tingkat kemampuan atlet, maka diadakan diskusi dan dibuat suatu program latihan yang sesuai dengan kemampuan atlet. Untuk menyusun dan menentukan program latihan, pelatih harus melibatkan atlet, sebab dalam latihan akan lebih baik dan maksimal apabila atlet tidak tertekan atau terpaksa dalam latihan.

### 4) Penentuan Sasaran dan Beban Latihan

Penentuan sasaran berkaitan erat dengan waktu pertandingan, sehingga menyusun program latihan selalu melangkah kebelakang dari waktu yang tersedia untuk latihan. Hal tersebut dapat menentukan sasaran harian, mingguan atau bulanan secara pasti dan jelas. Sasaran yang ingin dicapai pada proses latihan mencakup kemampuan secara teoritik dan praktek. Untuk itu, materi latihan harus mengacu kepada daya pikir atlet dalam latihan olahraga.

### 5) Periodisasi Latihan

Periodisasi latihan menurut Bompa dalam Tirtawirya (2006: 122) merupakan pembagian rencana tahunan ke dalam fase latihan yang lebih kecil yang bertujuan untuk memberikan kemudahan dalam menyusun bagian-bagian yang telah diatur serta untuk menjamin memuncakan yang tepat dalam pertandingan penting dalam tahun

yang bersangkutan. Latihan teknik dan taktik juga diperlukan dalam setiap periodisasi, yakni materi latihan yang disesuaikan dengan periodisasinya. Tujuan dari latihan teknik dan taktik adalah untuk meningkatkan keterampilan agar lebih mantap, luwes, dan otomatis. Selama proses latihan diperlukan pemantauan agar tidak terjadinya penyimpangan dan kekeliruan.

#### 6) Umpan Balik (*feed back*)

Proses latihan tidak akan berlangsung mulus seperti yang tertulis dalam program latihan. Hal tersebut tidak berarti bahwa program latihan yang disusun tidak baik, tetapi merupakan hal yang dapat terjadi karena disesuaikan dengan berbagai kondisi yang ada. Apabila terjadi permasalahan mengenai teknik ataupun taktik, sebaiknya segera diperbaiki dan disampaikan ke atlet karena semakin cepat umpan balik yang disampaikan maka proses latihan akan bisa dilanjutkan sesuai rencana. Setelah umpan balik diberikan maka program baru yang sudah dievaluasi disusun lagi agar proses latihan yang benar bisa berjalan sesuai hasil pemantauan.

## 2. Hakekat Taekwondo

### a. Pengertian *Taekwondo*

*Taekwondo* menurut Suryadi (2002:1), terdiri dari 3 kata: *tae* berarti kaki/menghancurkan dengan teknik tendangan, *kwon* berarti tangan/menghantam dan mempertahankan diri dengan teknik tangan, serta *do* yang berarti seni/cara mendisiplinkan diri. Maka jika diartikan secara keseluruhan, *Taekwondo* adalah cara mendisiplinkan diri/seni beladiri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong. Maka jika diartikan secara sederhana, *Tae Kwon Do* berarti seni atau cara

mendisiplinkan diri atau seni bela diri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong.

Nama *taekwondo* menurut Krisdayadi & Suryana (2004: 1), berasal dari bahasa Korea yang secara harfiah dapat diartikan sebagai berikut: *Tae* berarti “menendang” atau “menyerang dengan kaki”; *Kwon* berarti “meninju” atau “menyerang dengan tangan”; *Do* berarti “disiplin” atau “seni”. Jadi, kata *Taekwondo* berarti “senin menendang dan meninju” atau dengan kata lain dapat disebut juga “sebuah seni pertarungan tanpa senjata”.

Penulis menyimpulkan dari pengertian *taekwondo* diatas bahwa *taekwondo* adalah salah satu jenis beladiri yang berasal dari korea yang terdiri dari pukulan, tendangan, dan seni bertarung tanpa menggunakan senjata untuk melindungi diri dari bahaya.

#### b. Materi Penting Dalam Taekwondo

Tiga kategori pada cabang olahraga beladiri *taekwondo* menurut Suryadi (2002:XV) yaitu jurus dalam beladiri *Taekwondo (Poomsae)*, Teknik pemecahan benda keras (*Kyukpa*), dan Pertarungan dalam beladiri *taekwondo (Kyorugi)*. Jurus dalam beladiri *Taekwondo (Poomsae)* adalah rangkaian teknik gerakan dasar serangan dan pertahanan diri, yang dilakukan melawan lawan yang imajiner, dengan mengikuti diagram tertentu. Teknik pemecahan benda keras (*Kyukpa*) adalah latihan teknik dengan memakai sasaran/objek benda mati, untuk mengukur kemampuan dan ketepatan tekniknya. Objek sasaran yang bisaanya dipakai antara lain papan kayu, batu bata, genting, dan lain-lain. Teknik tersebut dilakukan dengan tendangan, pukulan, sabetan, bahkan tusukan jari tangan. Pertarungan dalam beladiri *taekwondo (Kyorugi)* adalah latihan yang mengaplikasikan teknik gerakan dasar atau *poomsae*,

dimana dua orang yang bertarung saling mempraktekkan teknik serangan dan teknik pertahanan diri.

*Kyorugi* menurut Awaludin (2014), adalah pertarungan antara dua orang *taekwondoin* dimana mereka akan saling serang dan melakukan pertahanan agar dapat menjatuhkan lawan dan menjaga diri dari serangan dengan menggunakan teknik-teknik tendangan maupun pukulan yang diajarkan di *taekwondo*. Untuk itu dalam *kyorugi* diperlukan suatu ketahanan fisik, kecepatan aksi-reaksi, *fleksibilitas* dan variasi-variasi tendangan, serangan dan pertahanan serta mental itu sendiri yang kuat, jadi *kyorugi* merupakan gabungan dari fisik, mental, teknik, spirit, serta gerakan *taekwondo* yang dapat diaplikasikan dalam pertarungan. Teknik yang boleh digunakan dalam *kyorugi* yaitu teknik tangan (*jireugi*) dan kaki (*chagi*).

Turnamen *taekwondo* menurut Tirtawirya (2005: 79) adalah sebuah pertandingan yang dibatasi oleh peraturan, karena pertandingan *taekwondo* dibatasi dengan kelas-kelas hal ini dapat mengantisipasi cedera yang mengakibatkan luka atau bahkan kematian. Seseorang *taekwondoin* harus menguasai teknik-teknik dasar karena dengan menguasai teknik dasar akan mampu meningkatkan keterampilan dan memperoleh prestasi yang optimal. Adapun teknik dasar dalam *taekwondo* adalah sebagai berikut:

1) Kuda-kuda (*Seogi*)

Sikap kuda-kuda terdiri dari kuda-kuda rapat (*Moa Seogi*), kuda-kuda sejajar (*Naranhi Seogi*), sikap jalan kecil (*Ap Seogi*), kuda-kuda duduk (*Juchum Seogi*), kuda-kuda panjang (*Ap Kubi*) dan kuda-kuda L (*Dwit Kubi*).

## 2) Serangan (*Kyongkyok kisul*)

Teknik serangan ini terdiri dari serangan pukulan (*Jireugi*), sabetan (*Chigi*), tusukan (*Chireugi*) dan tendangan (*Chagi*). Teknik tendangan (*Chagi*) terdiri dari berbagai jenis seperti (1) tendangan ke depan (*Ap Chagi*), (2) tendangan melingkar (*Dollyo chagi*), (3) tendangan ke samping (*Yeop Chagi*), (4) tendangan ke belakang (*Dwi Chagi*), (5) tendangan cangkul (*Naeryo Chagi*), (6) tendangan sodok depan (*Milyo Chagi*), dan (7) tendangan balik dengan mengkait (*Dwi Huryeo Chagi*).

## 3) Tangkisan (*Makki*)

Tangkisan dasar dalam *taekwondo* antara lain: (1) tangkisan ke atas (*Eolgol Makki*), (2) tangkisan ke bawah (*Arae Makki*), (3) tangkisan ke tengah (*Momtong Makki*), (4) tangkisan ke tengah tapi dari pengambilannya dari luar (*Momtong An Makki*) dan (5) tangkisan ke tengah tapi dari dalam (*Momtong Bakkat Makki*).

## 4) Sasaran tubuh (*Keup so*)

Sesuai dengan *competition rules kyorugi WTF* (2017: 22), daerah sasaran yang di perbolehkan dalam sebuah pertandingan *Taekwondo* adalah:

- a) Badan: Serangan menggunakan teknik tangan dan kaki didaerah badan yang dilindungi *body protector* (pelindung badan) diperbolehkan. Tidak diperbolehkan menyerang daerah sepanjang tulang belakang.
- b) Kepala: Seluruh bagian di atas tulang selangka (*collar bone*), dan hanya boleh menggunakan teknik kaki.

## 5) Teknik yang diperbolehkan menyerang atau bertahan (*Permitted Techniques*)

WTF Competition Rules Kyorugi (2017 : 22)

- a) Teknik tangan: memukul dengan kepalan tinju yang erat.
- b) Teknik kaki : menendang dengan bagian bawah tulang mata kaki.

- 6) Peraturan resmi dari WTF dalam mendapatkan poin yang sah. Sesuai dengan *WTF Competition Rules Kyorugi* (2017: 23), area sasaran yang mendapatkan *point (scoring area)*
- a) Area sasaran yang mendapatkan *point (scoring area)*.
  - b) Kepala: seluruh bagian kepala yang dilindungi oleh *head protector* dan bagian muka.

Kriteria *point* yang sah

- a) *Point* didapat bila “*Permitted Techniques*” dilancarkan ke *scoring area* pada trunk protector dengan tingkat kekuatan dengan level tertentu.
- b) *Point* diberikan bila “*Permitted Techniques*” dilancarkan ke *scoring area* kepala.
- c) Bila menggunakan PSS, penentuan teknik yang sah, tingkat kekuatan tendangan, dan atau perkenaan yang sah ke *scoring area*. Ditentukan oleh system PSS. Penentuan poin berdasarkan *System Pss* ini tidak dapat dipertanyakan melalui *Instan Video Replay (IVR)*.
- d) Komite teknis WTF harus menentukan level kekuatan dan sensitivitas PSS, menggunakan level kekuatan yang berbeda dengan mempertimbangkan kategori berat badan, jenis kelamin, dan kelompok umur.

Kategori *point* yang sah

- a) Satu *point* untuk pukulan yang sah ke pelindung badan.
- b) Dua *point* untuk tendangan yang sah ke pelindung badan.
- c) Tiga *point* untuk tendangan memutar yang sah ke pelindung badan.
- d) Tiga *point* untuk tendangan yang sah ke kepala.
- e) Empat *point* untuk tendangan memutar yang sah ke arah kepala.
- f) Satu *point* diberikan untuk setiap satu “*Gam-jeoum*” yang diberikan oleh lawan.

Adapun kelas dalam pertandingan *taekwondo* yang dipertandingkan tingkat senior daerah dan nasional baik putra maupun sebagai berikut:

Tabel 1. Kelas dan Berat Badan Taekwondoin Senior Putra dan Putri

Kelas Senior			
Kelas Putra		Kelas Putri	
<i>Under 54 kg</i>	<i>Maximum 54,00 kg</i>	<i>Under 46 kg</i>	<i>Maximum 46,00 kg</i>
<i>Under 58 kg</i>	54,01 - 58,00 kg	<i>Under 49 kg</i>	46,01 - 49,00 kg
<i>Under 63 kg</i>	58,01 - 63,00 kg	<i>Under 53 kg</i>	49,01 - 53,00 kg
<i>Under 68 kg</i>	63,01 - 68,00 kg	<i>Under 57 kg</i>	53,01 - 57,00 kg
<i>Under 74 kg</i>	68,01 - 74,00 kg	<i>Under 62 kg</i>	57,01 - 62,00 kg
<i>Under 80 kg</i>	74,01 - 80,00 kg	<i>Under 67 kg</i>	62,01 - 67,00 kg
<i>Under 87 kg</i>	80,01 - 87,00 kg	<i>Under 73 kg</i>	67,01 - 73,00 kg
<i>Over 87 kg</i>	<i>Minimum 87,01 kg</i>	<i>Over 73 kg</i>	<i>Minimum 73,01 kg</i>

(Sumber: *World Taekwondo Federation Competition Rules Kyorugi*, 2017)

Dari penjabaran diatas penulis dapat menyimpulkan bahwa seorang taekwondoin harus memiliki penguasaan keterampilan baik kuda-kuda, serangan, dan tangkisan, selain itu sebagai seorang taekwondoin diharuskan mengetahui dan selalu update tentang peraturan-peraturan yang telah ditetapkan oleh WTF (World Taekwondo Federation) agar dalam pertandingan dapat terhindar dari kesalahan dan pelanggaran yang dapat merugikan pada saat bertanding.

#### c. Biomotor dalam Taewondo

*Taekwondo* merupakan salah satu olahraga yang memerlukan kemampuan *biomotor* yang baik. Hal tersebut dikarenakan hampir setiap gerakan dalam *taekwondo* memerlukan berbagai komponen-komponen *biomotor* terutama dalam sebuah pertandingan *kyorugi*. Pembinaan dan pelatihan *taekwondo* menurut Solissa

(2014: 42), selain penguasaan teknik dasar disesuaikan dengan ilmu dan prinsip-prinsip olahraga prestasi didalamnya. Secara umum menitikberatkan kepada kemampuan maksimal tubuh atlet. Kemampuan tersebut adalah kekuatan, daya ledak, kelentukan, kecepatan, kelincahan, reaksi, dan kesegaran jasmani.

*Taekwondo* menurut Tirtawirya (2005: 202-203), merupakan olahraga beladiri yang mempunyai kemampuan untuk mengembangkan beberapa komponen *biomotorik* dalam tubuh manusia seperti kekutan otot, kecepatan, *power*, keseimbangan, *fleksibilitas*, dan daya tahan, serta keterampilan gerak didalamnya. Komponen-komponen tersebut mutlak diperlukan dalam pertandingan *taekwondo*. Komponen-komponen *biomotorik* yang diperlukan dalam *taekwondo* menurut Tirtawira (2005: 203-204), sebagai berikut:

#### 1) Kekuatan

Kekuatan otot merupakan keadaan tubuh mampu mengatasi beban dalam jumlah tertentu. Kondisi tubuh harus cukup kuat jika sedang meakukan pertarungan, sebab cedera patah tulang, terkilir atau lainnya bisa terjadi jika otot tidak cukup kuat. Oleh karena itu dalam *taekwondo* harus diberikan latihan fisik berupa kekuatan. Latihan kekuatan dalam *taekwondo* ada bermacam-macam, misalnya: *push-up*, *sit-up*, *back-up*, *leg press*, *leg curl* dan lain-lain. Latihan ini tidak harus dengan alat tetapi bisa berpasangan dengan teman.

Kekuatan menurut Fenanlampir (2014: 119), adalah “tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal”. Kekuatan merupakan unsur yang sangat penting dalam aktivitas olahraga. Hal tersebut karena kekuatan merupakan daya penggerak dan pencegah cedera dalam berolahraga.



## 2) Kecepatan

Kecepatan adalah kecepatan untuk melakukan tendangan dalam waktu yang sesingkat mungkin, kecepatan merupakan komponen yang sangat penting dalam pertarungan *taekwondo*. Pertandingan *taekwondo* dipengaruhi oleh kecepatan, sebab jika kalah cepat maka sulit untuk mendapatkan poin. Latihan kecepatan dalam olahraga *taekwondo* banyak macamnya, antara lain; *sprint*, *drill dolyo chagr*, *drill pta chagi* dan lain- lain. Teknik-teknik tendangan dalam *taekwondo* bisa dipakai untuk membuat model latihan kecepatan.

Kecepatan menurut Fenanlampir (2014: 127-128), adalah “kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat”. Ditinjau dari sistem gerak, kecepatan merupakan kemampuan dasar mobilitas system saraf pusat dan perangkat otot untuk melakukan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu.

## 3) Power

*Power* adalah hasil kali antara kekuatan dan kecepatan, sehingga jika tungkai mempunyai *power* yang bagus, tentu saja jika melakukan tendangan hasilnya akan relatif kuat dan cepat. Latihan *power* danann olahraga *taekwondo* banyak menggunakan *plyometric*, misalnya lompat- lompat, naik turun tangga, *drill nare chagi* dan lain-lain. *power* akan selalu dilatihkan dalam *taekwondo* sebab untuk menghasilkan angka tendangan harus mengenai sasaran dan cukup bertenaga.

*Power* atau daya ledak menurut Pyke & Watson dalam Fenanlampir (2014: 140), dapat disebut juga dengan kekuatan *eksplosif*. *Power* menyangkut kekuatan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan *eksplosif* serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat cepatnya.

## 4) Daya Tahan

Daya tahan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas baik aerobik maupun anaerobik dalam waktu yang cukup lama. *Taekwondo* dalam pertandingan menggunakan waktu antara 2-3 menit selama 3 ronde. Lamanya waktu yang demikian menuntut seorang atlet untuk berlatih daya tahan

dengan cukup baik dan teratur. Latihan daya tahan dalam olahraga *taekwondo* antara lain menggunakan *fartlek*, *interval training*, *sparing target*, *spring hugo*, *sirkuit target* dan lain-lain.

#### 5) Fleksibilitas

Fleksibilitas adalah kondisi otot dan sendi yang mampu melakukan gerakan seluas-luasnya. Fleksibilitas ini penting karena angka terbanyak didapatkan jika seorang atlet dapat melakukan tendangan dan mengenai kepala lawanya. Tendangan yang tinggi hanya bisa dilakukan jika seorang *taekwondoin* mempunyai fleksibilitas yang baik. Latihan fleksibilitas dalam olahraga *taekwondo* antara lain *sprit*, cium lutut dan lain-lain.

Kelenturan menurut Fenanlampir (2014: 131), merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot. Kelenturan menurut Davis dalam Fenanlampir (2014: 131), seseorang dipengaruhi oleh: panjang istirahat otot, tipe persendian, bentuk tulang, ketahanan kulit, usia, jenis kelamin, dan temperature otot. Kelenturan sangat dibutuhkan oleh banyak cabang olahraga salah satunya beladiri *taekwondo* dan tergantung oleh suatu aktivitas yang dibutuhkan.

#### 6) Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk melakukan beberapa aktifitas dalam waktu yang relatif bersama-sama. Pertandingan *taekwondo* memerlukan koordinasi yang baik, sebab seorang atlet harus melihat lawan, menangkis dan melakukan serangan balasan dalam waktu yang hampir bersama-sama. Latihan koordinasi dalam olahraga *taekwondo* misalnya; dengan *drill* tendang *dollyo chagi* dengan dua kaki bergantian ditambah langkah, mengangkat satu lutut setinggi rata-rata air sambil gerak ke depan, dan lain-lain. Latihan ini dilakukan saat latihan teknik, cara ini dilakukan supaya *taekwondoin* mempunyai koordinasi yang bagus. Dengan koordinasi bagus maka keterampilan gerak, kelincahan dan keseimbangan bisa terbentuk, bahkan menurut Gailahue dalam Tirtawirya (2005: 203), koordinasi berhubungan erat dengan kecepatan, kelincahan dan keseimbangan.

Pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa dalam olahraga *taekwondo* untuk mencapai prestasi yang maksimal tidak hanya membutuhkan kemampuan keterampilan teknik saja, tetapi membutuhkan kemampuan *biomotor* untuk menyempurnakan kemampuan tubuh pada saat bertanding agar terhindar dari cedera. Kemampuan *biomotor* seorang atlet akan mempengaruhi *performa*, keterampilan, dan kesiapan atlet pada saat bertanding karena setiap komponen *biomotorik* saling berkaitan dalam melakukan sebuah aktivitas.

### 3. Hakekat *Imagery*

#### a. Pengertian *Imagery*

Istilah *imagery*, visualisasi, dan latihan mental telah digunakan secara beragam oleh para peneliti, psikolog olahraga, pelatih dan atlet untuk menggambarkan teknik pelatihan mental yang kuat. Pada awal perkembangan latihan mental merupakan istilah yang dipakai untuk menggambarkan teknik latihan *imagery*, tetapi istilah ini hanya merujuk pada gambaran umum dari strategi berlatih dengan modalitas sensorik atau kognitif yang digunakan (Taylor & Wilson, 2005:1). Taylor & Wilson (2005:2) menegaskan bahwa kekuatan *imagery* terletak pada penggunaannya sebagai program terstruktur yang menggabungkan berupa tulisan dengan audio skrip yang dirancang untuk menangani teknik olahraga tertentu agar atlet dapat meningkatkan penampilannya.

Menurut Taylor & Wilson (2005:2) sebelum atlet memulai sesi *imagery*, script dirancang dengan skenario rinci yang menyoroti pengaturan fisik dalam

konteks kompetisi, penampilan khusus, dan bidang-bidang tertentu lainnya yang perlu ditekankan. Selama berlangsungnya *imagery* otak berproses dan berfungsi menurut Marks (1993:2) hasil penelitian telah melaporkan bahwa ketika individu terlibat dalam *imagery* otaknya menafsirkan gambar yang identik dengan situasi stimulus yang sebenarnya. *Imagery* sangat bergantung pada pengalaman yang tersimpan dalam memori, dan pelaku mengalaminya secara internal dengan merekonstruksi peristiwa eksternal dalam pikiran mereka. Tujuan dari latihan mental *imagery* untuk menghasilkan pengalaman olahraga sehingga atlet merasa secara akurat seolah-olah benar-benar melakukan olahraga.

Secara garis besar ada empat takaran frekuensi gelombang yang dihasilkan otak manusia, yaitu gelombang beta, alfa, teta dan delta, terkait dengan *imagery* fase di bawah sadar, dengan menyalurkan instruksi dari otak bawah sadar untuk bekerja adalah saraf otonom, yakni saraf simpatik dan saraf parasimpatik yang bertugas mengontrol fungsi organ dan kelenjer tubuh, sehingga gelombang teta sangat tinggi karena perhatian pada objek yang dituju sangat besar karena bisa memahami lebih mendalam dan lebih tepat. Apabila sering terjadi gangguan emosi yang berat yang mengakibatkan stres yang berat, maka aktivitas yang berhubungan dengan fungsi organ dan kelenjer tubuh akan terganggu dan dalam jangka waktu tertentu organ tubuh akan mengalami kerusakan. (M.Yunus.S.B, 2014: 30).

Pada fase gelombang teta terjadi kecerdasan emosional mulai aktif dan kecerdasan intelektual masuk pada fase pasif sehingga hasil kinerja bersifat kecerdasan emosional, kemudian pada fase ini otak dalam keadaan setengah sadar

dan terjadi peningkatan produksi hormon *catecholamines* yang berfungsi untuk meningkatkan proses pembelajaran dan memori ingatan (M.Yunus.S.B, 2014: 30). Oleh sebab itu, stimulus yang diberikan ke pikiran bawah sadar harus diucapkan dengan *powerful* yang memberikan energi tinggi. Bertambah besar intensitas perasaan yang dilibatkan, akan lebih kuat memori yang terekam sehingga daya ingat terhadap objek yang dimasukkan akan lebih kuat.

Latihan *imagery* memberikan dampak positif terhadap performa atlet untuk sukses. Hal ini sesuai dengan pendapat Loehr (1982: 159) bahwa: “*Visualization is one of the most powerful mental training strategies available to performing athletes*”. Maksud pendapat tersebut visualisasi adalah kekuatan utama untuk latihan mental dan strategi untuk menunjang penampilan atlet.

Latihan *imagery* dengan menggunakan gerakan meniru, latihan ini dilakukan untuk menyempurnakan kemampuan teknik, hal ini dilakukan dengan mengingat keseluruhan teknik. Pelaksanaannya, bayangkan bahwa atlet berada di atas matras melakukan teknik tendangan *dolby* terbaiknya, tutup mata sambil memperagakan gerakannya tersebut. Atlet membayangkan gerakan atau teknik terbaik yang pernah dilakukan kemudian di lanjutkan melakukan visualisasi kemudian menghiraukan yang terjadi dilingkungan sekitar.

Beberapa manfaat lain yang diperoleh dari latihan visualisasi dan *imagery*, Murphy dan Jowdy (1992); Lane (2001: 140) menjelaskan: “*imagery training can increase self-awareness, facilitate skill acquisition and maintenance, build self confidence, control emotion, relieve pain, regulate emotional states believed to be*

*associated with performance, and enhance preparation strategies*”. Maksudnya latihan visualisasi dan *imagery* dapat meningkatkan kesadaran diri, mengendalikan emosi, mengurangi rasa sakit, mengatur keadaan emosi yang berhubungan dengan penampilan, dan meningkatkan strategi dalam persiapan.

Dalam latihan *imagery* akan terjadi proses visualisasi yaitu suatu keterampilan melihat diri sendiri dalam benak atau layar mata hatinya, dengan penuh kesadaran memanggil bayangan (gambaran) yang sudah dibayangkan dalam proses *imagery*. Orlick (1980) yang dikutip oleh Setyobroto (2010: 144-145) menjelaskan: “Apabila atlet melakukan latihan *imagery* secara otomatis atlet melihat dirinya sendiri (visualisasi) dalam melakukan sesuatu, seperti melihat dirinya dalam rekaman video”. Hal ini akan berpengaruh secara positif terhadap penguasaan gerak penampilan olahraga yang sesungguhnya.

Melihat dari berbagai pendapat diatas dapat diambil kesimpulan bahwa pengertian dari *imagery* adalah salah satu bentuk latihan mental yang menyertakan berbagai indera pada saat membentuk suatu gambar dalam pikiran (pada saat melakukan *imagery*) sehingga semua indera secara intens mengalami kejadian pada proses *imagery* ini seperti menggunakannya secara nyata. Dimana latihan ini memiliki tujuan untuk meningkatkan kinerja atlet dalam olahraga baik dalam proses berlatih maupun pada saat tampil dalam sebuah pertandingan atau kompetisi.

#### *b. Efektivitas Latihan Imagery*

Atlet elite sering menggunakan latihan *imagery* sebagai bagian dari proses latihan dan pertandingan. Banyak data yang menunjukkan bahwa atlet yang

menggunakan latihan mental *imagery* penampilannya menjadi lebih baik, tidak hanya dalam proses latihan tetapi dalam pertandingan. Evan, Jones, & Mullen (2004) dalam Komarudin (2015) menjelaskan bahwa seluruh atlet mempunyai potensi untuk meningkatkan kemampuan *imagery* mereka melalui latihan yang sistematis. Selanjutnya, pendapat tersebut di perkuat dengan data-data yaitu, 235 atlet Kanada yang mengikuti Olimpiade 1984, 99% dilaporkan menggunakan latihan *imagery*. Atlet tersebut melakukan latihan *imagery* secara sistematis sedikitnya satu kali sehari, selama empat hari dalam seminggu. Setiap latihan dilakukan selama 12 menit. Sebenarnya pada pertandingan setingkat olimpiade, latihan *imagery* dilakukan selama dua sampai tiga jam untuk persiapan pertandingan.

Latihan *imagery* memberikan dampak positif terhadap performa atlet. Hal ini dijelaskan Loehr (1982:159) bahwa visualisasi merupakan salah satu strategi pelatihan mental paling kuat untuk performa atlet. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa visualisasi terbukti memberikan kontribusi pada kesuksesan atlet. Reaksi fisik dan psikologis dalam situasi tertentu dapat ditingkatkan melalui visualisasi. *Imagery* yang diulang-ulang dapat membangun pengalaman dan kepercayaan diri atlet untuk menampilkan kemampuan tertentu dalam beragam situasi bahwa dibawah tekanan (Quinn,2010). Maksud pendapat tersebut adalah visualisasi memberikan kontribusi terhadap keberhasilan atlet dalam berolahraga. Visualisasi dapat meningkatkan reaksi fisik dan psikologis, atlet akan mampu membangun kepercayaan diri dalam menampilkan kemampuan dan keterampilan di bawah tekanan dalam berbagai situasi.

#### 4. Hakekat Keterampilan *Dollyo chagi*

Keterampilan merupakan komponen untuk menyelesaikan suatu tugas melalui kemampuan gerak dengan tingkat tertentu. Keterampilan juga dapat dikatakan sebagai suatu kompetensi yang dilakukan oleh seseorang dalam menjalankan suatu tugas untuk mencapai suatu tujuan tertentu, sehingga orang tersebut semakin terampil dan kreatif. Atlet beladiri *taekwondo* harus mempunyai penguasaan keterampilan dengan baik dan benar agar mudah mengaplikasikan segala teknik tendangan pada saat pertandingan. Banyak keterampilan yang harus dikuasai oleh atlet *taekwondo* seperti keterampilan tendangan, pukulan, dan seni.

Langkah-langkah yang harus dilakukan dalam latihan gerakan keterampilan teknik olahraga menurut Suharno (1985) adalah sebagai berikut:

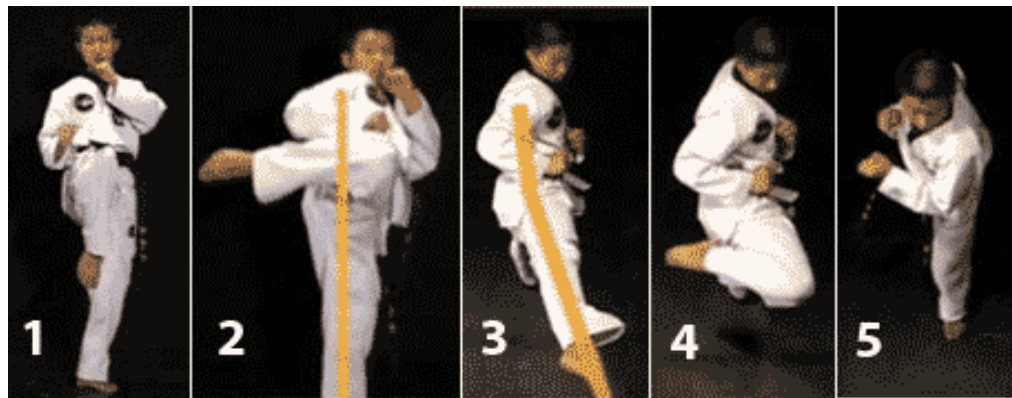
(1) Memberikan penjelasan dan memperagakan gerakan teknik secara keseluruhan tentang gerakan teknik yang akan dilatihkan. (2) Latihan gerakan teknik dasar dengan memperhatikan kunci-kunci gerakan. (3) Latihan gerakan teknik dasar secara utuh dalam situasi dan kondisi yang mudah dan sederhana. (4) Meningkatkan tempo dan mengulang-ulang latihan teknik dasar dengan menggunakan kekuatan, kecepatan dan koordinasi yang agak lebih sulit. (5) Mempersulit jenis dan bentuk- bentuk latihan teknik. (6) Latihan keterampilan teknik lanjutan yang lebih tinggi. (7) Meningkatkan efektifitas gerakan teknik dibarengi dengan pembentukan fisik. (8) Mencoba keterampilan teknik dalam situasi permainan sederhana. (9) Penguasaan keterampilan teknik secara sempurna dan otomatis yang diterapkan dalam pertandingan.

*Dollyo chagi* merupakan salah satu dari beberapa tendangan dasar dalam beladiri *taekwondo*, karena *dollyo chagi* merupakan ibu dari segala tendangan yang mana tendangan yang kompleks terbentuk dari tendangan *dollyo chagi*. *Dollyo chagi* juga merupakan tendangan yang mudah untuk menghasilkan poin saat bertanding dari



*power* tendangan yang dihasilkan. *Taekwondo* sering mengeluarkan atau melakukan tendangan *dollyo chagi* pada saat pertandingan *kyourugi*. Tendangan *dollyo chagi* menghasilkan *power* yang besar yang berasal dari adanya putaran awal oleh kekuatan pinggang, putaran tumpuan kaki dan tungkai sebelum melakukan tendangan.

Bagian yang digunakan untuk perkenaan dari tendangan *dollyo chagi* adalah bagian punggung kaki (*bal deung*). *Dollyo chagi* dapat diaplikasikan dalam pertandingan *kyorugi* untuk menyerang dan membalas serangan lawan baik dengan menggunakan *step* ataupun tidak menggunakan *step* tendangan. *Dollyo chagi* menurut Tirtawirya (2005: 24), adalah “tendangan serong atau memutar dengan perkenaan *ap chuk* atau *bal deung*”. Berikut merupakan gambar dari tahap-tahap melakukan tendangan *dollyo chagi*.



Gambar 1. Teknik Dasar *Taekwondo Dollyo chagi* (Google, Taekwondo Barata Club, Tendangan Dasar *Taekwondo* 2014)

Tendangan ini sering diarahkan pada kepala (*eolgol*) dan badan (*momtong*)

pada pertandingan *kyorugi*. Ketika melakukan tendangan ini, dibutuhkan *power* untuk memberikan tenaga serta suara pada saat menendang sehingga mudah untuk mendapatkan poin. Selain *power* diperlukan juga waktu yang tepat untuk menendang, karena untuk melakukan tendangan ini posisi tubuh akan labil sehingga apabila seorang atlet tidak melakukannya dengan tepat maka pihak lawan akan mudah untuk melakukan perlawanan dan menyebabkan lawan mendapat poin dari balasan tendangan lawan yang akan merugikan atlet yang menendang itu sendiri.

Keterampilan *dollyo chagi* sangat diperluakan bagi atlet *taekwondo* karena tendangan ini memiliki peluang yang besar untuk mendapatkan poin dalam pertandingan. Keterampilan yang baik akan diperoleh jika dilakukan secara benar dan berulang-ulang sehingga memunculkan otomatisasi gerakan pada keterampilan yang dilatih.

#### 5. Tes Keterampilan *Dollyo Chagi*

Tujuan tes keterampilan *Dollyo Chagi* untuk mengukur keterampilan tendangan *dollyo chagi* menggunakan *pyongyo* sebagai sasaran. Tes keterampilan *dollyo chagi* diukur melalui aspek penilaian teknik tendangan *dollyo chagi* yang meliputi sikap awal, tendangan/pelaksanaan, dan sikap akhir

Adapun kriteria skor pelaksanaan tes keterampilan teknik tendangan *dollyo chagi* adalah sebagai berikut:

##### a. Sikap Awalan

Penilaian:

(1) Salah satu kaki berada di depan.

- (2) Kaki belakang agak membuka ke bagian luar.
- (3) Posisi tegak, sedikit menghadap depan.
- (4) Kedua tangan berada di depan, siku agak ditekuk dan telapak tangan menggenggam.
- (5) Pandangan menghadap ke depan atau sasaran.

b. Tendangan/Pelaksanaan

Penilaian:

- (1) Posisi badan tetap tegak kaki belakang ditekuk ke depan badan dan punggung kaki menghadap depan.
- (2) Putar pinggang sehingga lipatan kaki mendatar ke depan dan punggung kaki menghadap ke depan.
- (3) Tumit pada kaki tumpuan (poros) dorong ke depan.
- (4) Pandangan menghadap ke depan atau sasaran.
- (5) Lecutkan kaki yang di tekuk ke depan dengan posisi punggung kaki menghadap ke dalam.

c. Sikap Akhir

Penilaian:

- (1) Tarik dan lipat kaki yang menendang ke belakang.
- (2) Posisi tumit pada kaki tumpuan (poros) kembali ke posisi semula.
- (3) Kaki yang menendang diletakkan di belakang seperti posisi awalan.
- (4) Posisi badan kembali tegak, badan sedikit menghadap ke depan.
- (5) Kedua tangan berada di depan, siku agak ditekuk dan telapak tangan

menggenggam serta pandangan menghadap ke depan atau sasaran.

## 6. Hakekat Ekstrakurikuler

### a. Pengertian Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan atau aktivitas sekolah yang dilakukan diluar jam pelajaran sebagai wadah untuk menyalurkan minat dan bakat siswa. Ekstrakurikuler menurut Wibowo (2015: 2), adalah suatu kegiatan yang dilakukan diluar jam sekolah yang berfungsi untuk mewadahi dan mengembangkan potensi, minat dan bakat siswa. Kegiatan ekstrakurikuler menurut Direktorat Pembina SMA dalam Wibowo (2015: 2), juga diartikan sebagai kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah. Ekstrakurikuler menurut Sukur yang dikutip Mop (2009: 8), merupakan kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pendidikan konseling untuk membantu pengembangan sesuai kebutuhan, potensi, bakat, dan minat siswa melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah.

Ekstrakurikuler menurut beberapa pendapat di atas merupakan kegiatan pendidikan yang dilakukan di luar jam pelajaran sekolah atau di luar mata pelajaran sebagai wadah untuk membantu perkembangan siswa sesuai dengan kebutuhan untuk menyalurkan bakat, minat, dan potensi siswa melalui kegiatan yang diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga pendidikan di sekolah.

#### b. Tujuan Ekstrakurikuler

Tujuan dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga menurut Nurcahyo (2013: 102), adalahn mengembangkan bakat dan minat siswa untuk menuju tercapainya prestasi olahraga. Usaha untuk mencapai tujuan kegiatan ekstrakurikuler harus memberikan informasi yang jelas tentang arti, tujuan dan hasil yang diharapkan, peranan yang dihadapi selama menjalankan kegiatan. Pembinaan kesiswaan diatur oleh Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 39 tahun 2008 tentang Pembinaan Kesiswaan (Wibowo, 2015: 3). Pasal 1 Undang-undang tersebut disebutkan bahwa tujuan pembinaan ekstrakurikuler olahraga antara lain:

- 1) Mengembangkan potensi siswa secara optimal dan terpadu yang meliputi bakat, minat dan kreativitas.
- 2) Memantapkan kepribadian siswa untuk mewujudkan ketahanan sekolah sebagai lingkungan pendidikan sehingga terhindar dari usaha dan pengaruh negatif dan bertentangan dengan tujuan pendidikan.
- 3) Mengaktualisasikan potensi siswa dalam pencapaian prestasi unggulan sesuai bakat dan minat.
- 4) Menyiapkan siswa agar menjadi warga masyarakat yang berakhlak mulia, demokratis, menghormati hak-hak asasi manusia dalam rangka mewujudkan masyarakat madani.

Pembinaan ekstrakurikuler sebaiknya disosialisasikan kepada orang tua dan masyarakat, sehingga orang tua dan masyarakat menjadi percaya sekaligus mendukung jalannya pembinaan ekstrakurikuler bagi peserta didik. Pembinaan ekstrakurikuler dapat memberikan bukti perubahan perbaikan perilaku peserta didik dengan capaian-capaian prestasi yang positif baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam *event-event* tertentu di forum daerah maupun nasional bahkan internasional. Oleh karena itu ekstrakurikuler sangatlah penting bagi perkembangan

siswa baik kepribadian, bakat, potensi, dan pola perilaku siswa. Hal tersebut dikarenakan adanya tempat atau wadah bagi siswa untuk mengekspresikan apa yang mereka ingin kembangkan sehingga mendulang kesenangan dan prestasi bagi siswa dan sekolah. Pelatih atau pembina memiliki peran yang sangat di dalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah untuk mencapai prestasi dan membantu anak untuk berkembang lebih baik menjadi manusia yang seutuhnya.

#### 7. Karakteristik Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo SMA Islam Al Azhar 9

Yogyakarta

Karakteristik menurut Purwodarminto (2008: 628), mempunyai sifat khas yang dimiliki seseorang sesuai dengan perwatakan tertentu. Peserta didik merupakan bagian dari kehidupan manusia yang memiliki kebutuhan dasar yang harus dipenuhi. Kebutuhan dasar tersebut seperti kebutuhan akan rasa aman, pendapat pengakuan, dan pengaktualisasi dari mereka dalam beberapa aspek pengembangan. Kebutuhan tersebut dapat membangun karakteristik siswa dimasa pertumbuhannya. Peserta ekstrakurikuler *taekwondo* SMA Islam Al Azhar 9 Yogyakarta yang masih di dalam masa perkembangan dalam berbagai aspek yang terkait dengan proses pembelajaran. Karakteristik peserta ekstrakurikuler *taekwondo* SMA Islam Al Azhar 9 Yogyakarta memiliki perbedaan antara siswa satu dengan yang lain, perbedaan tersebut sebagai berikut:

##### a. Perkembangan Kognitif

Kecerdasan peserta ekstrakurikuler *taekwondo* SMA Islam Al Azhar 9 Yogyakarta sebagian besar tergolong baik. Hal tersebut dapat dilihat ketika peserta menangkap dan mengaplikasikan materi yang disampaikan oleh pelatih.

b. Perkembangan Motorik

Sebagian peserta ekstrakurikuler *taekwondo* SMA Islam Al Azhar 9 Yogyakarta memiliki kemampuan motorik yang kurang. Kemampuan motorik yang kurang dapat diketahui ketika melakukan sebuah teknik gerakan yang sebelumnya telah dicontohkan. Sebagian peserta kesulitan dalam mempraktikkan teknik yang telah dicontohkan tersebut.

c. Perkembangan Fisik

Peserta ekstrakurikuler *taekwondo* SMA Islam Al Azhar 9 Yogyakarta pada masa perkembangan dan pertumbuhan fisik antar satu orang dengan yang lain sangat berbeda-beda. Faktor pola hidup, keturunan, makanan, dan gizi. Menyebabkan perkembangan fisik yang berbeda-beda. Perkembangan fisik yang berbeda tersebut dapat dilihat dari postur dan berat badan peserta ekstrakurikuler.

d. Perkembangan Sosial

Semua peserta ekstrakurikuler *taekwondo* SMA Islam Al Azhar 9 Yogyakarta aktif dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan secara terjadwal. Peserta ekstrakurikuler mengikuti ekstrakurikuler yang lain selain *taekwondo* dan aktif dalam organisasi dan kegiatan yang diselenggarakan di sekolah.

e. Perkembangan Moral

Perkembangan moral peserta ekstrakurikuler *Taekwondo* SMA Islam Al Azhar 9 Yogyakarta sudah baik karena saling menghormati sesama peserta ekstrakurikuler dan pelatih, tidak melanggar aturan yang sudah ditetapkan, tepat waktu, dan menggunakan seragam *taekwondo* pada saat ekstrakurikuler. Peserta ekstrakurikuler *taekwondo* SMA Islam Al Azhar 9 Yogyakarta memiliki karakteristik yang berbeda-beda sehingga diperlukan perhatian yang berbeda pula. Perbedaan tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor perkembangan seperti, perkembangan kognitif, motorik, moral, sosial, dan fisik.

## **B. Penelitian yang Relevan**

1. Penelitian Ghulam Zaky Nidhomuddin Firdaus (2018) berjudul Pengaruh Latihan *Dollyo Chagi* Menggunakan Gawang Modifikasi dan *Pyongyo* Terhadap Keterampilan Tendangan *Dollyo Chagi* Pada Peserta Ekstrakurikuler *Taekwondo* SMA Kolese De Britto Yogyakarta Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *dollyo chagi* menggunakan gawang modifikasi dan *pyongyo* terhadap keterampilan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler *taekwondo* SMA Kolese De Britto Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Metode yang digunakan adalah *pretest-posttest control group design*. Teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling* dengan teknik pembagian sampel menggunakan *ordinal pairing*. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan tendangan *dollyo chagi*. Teknik analisis yang digunakan adalah dengan menggunakan analisis uji-t.



Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *dollyo chagi* menggunakan gawang modifikasi dan *pyongyo* terhadap keterampilan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler *taekwondo* SMA Kolese De Britto Yogyakarta. Dari kelompok eksperimen *Mean Difference* sebesar 10 dan dibandingkan dengan rata-rata *pretest* sebesar 17,40 menghasilkan peningkatan keterampilan tendangan *dollyo chagi* sebesar 57,47% sedangkan pada kelompok kontrol *Mean Difference* sebesar 3,8 dan dibandingkan dengan rata-rata *pretest* sebesar 16,40 menghasilkan peningkatan keterampilan tendangan *dollyo chagi* sebesar 23,17%.

2. Oktita Indah Pratiwi (2015) Perbedaan Latihan *Imagery* Dengan Meditasi Terhadap Ketepatan Memanah Jarak 18 Meter *Indoor* Pada Atlet Panahan MusiI Banyuasin (SUMSEL). Penelitian ini dilatarbelakangi oleh permasalahan beberapa pelatih sering menekankan latihan pada fisik, teknik dan taktik saja, sehingga latihan mental belum tersentuh diantaranya latihan *imagery* dengan meditasi, jadi apabila latihan ini tidak diterapkan akan mengakibatkan masalah pada faktor mental atlet panahan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah perbedaan antara latihan *imagery* dengan meditasi terhadap ketepatan memanah jarak 18 meter *indoor*.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen menggunakan desain penelitian *two group pre test-post test design*. Sampel dan populasi dalam penelitian ini adalah Atlet Panahan Musi Banyuasin (SUMSEL) berjumlah 12 atlet, kemudian dilakukan *ordinal pairing* dengan mengelompokkan berdasarkan hasil skor *pre*

*test* pada jarak 18 meter *indoor*, sehingga terbagi 2 kelompok yakni kelompok A (*Imagery*) dan kelompok B (Meditasi) selanjutnya dilakukan *treatment* sebanyak 16x dan pada akhir perlakuan dilaksanakan *post test* pada ketepatan memanah jarak 18 meter *indoor*. Teknik analisis data dengan cara melakukan uji prasyarat untuk mengetahui normalitas dan homogenitas varians populasi agar dapat digunakan uji t untuk menganalisis data.

Hasil penelitian akan dideskripsikan berdasarkan peningkatan hasil kedua kelompok *pre-test*, *post-test*, dan hasil peningkatan. kelompok A memperoleh *pre test* dengan mean 181,1 *post test* mean 190,3 dan mengalami peningkatan dari *pre test* ke *post test* dengan rata-rata 9,166. Sedangkan kelompok B memperoleh *pre test* 182,3 *post test* 190,5 dan mengalami peningkatan dengan rata-rata 8,166. Dilihat dari perbandingan rata-rata peningkatan bahwa latihan *imagery* mengalami peningkatan lebih besar dibandingkan meditasi

### **C. Kerangka Berpikir**

Olahraga beladiri *taekwondo* di Indonesia berkembang sangat pesat, khususnya di Daerah Istimewa Yogyakarta, terutama pada tingkat pelajar. Hal tersebut dapat dilihat pada event-event kejuaraan tingkat daerah, nasional, dan internasional yang diikuti oleh para pelajar. Pertandingan *taekwondo* di Indonesia telah menggunakan teknologi baru bernama PSS (*Protector scoring system*) yang dikenal dengan istilah elektronik perlindungan badan yang membantu wasit pada saat pertandingan sehingga obyektif dan mampu meminimalisir setiap kesalahan penilaian yang berdampak pada prestasi atlet. Secara teknis area badan akan dipasang sensor

dengan kepekaan yang berbeda sesuai kelas masing-masing atlet. Selain di badan di bagian kaki juga dipasang sensor yang berfungsi untuk memunculkan poin dari suatu tendangan yang diarahkan ke arah kepala ataupun badan.

Teknik tendangan *dollyo chagi* dapat diaplikasikan lebih mudah karena dapat divariasikan dengan berbagai bentuk langkah untuk memulai atau membalas tendangan. Teknik tendangan *dollyo chagi* akan mudah menghasilkan poin apabila perkenaan punggung kaki tepat mengenai PSS pada saat menendang, hal tersebut dikarenakan adanya sensor dibagian punggung kaki apabila mengenai bagian sensor yang terpasang dibagian lawan.

Peserta ekstrakurikuler harus lebih terampil dalam melakukan teknik tendangan *dollyo chagi* agar mudah untuk mendapatkan poin pada saat bertanding. Maka dari itu peneliti ingin memberikan suatu latihan yang menggunakan model latihan *dollyo chagi* dengan tambahan latihan imagery pada siswa ekstrakurikuler taekwondo di SMA Al Azhar 9 Yogyakarta, sehingga akan mengetahui adakah pengaruh latihan *dollyo chagi* dengan tambahan latihan imagery terhadap keterampilan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler *taekwondo* SMA Al Azhar 9 Yogyakarta .

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis penelitian adalah jawaban bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data terkumpul berdasarkan pada kajian teori dan kerangka berpikir. Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka berpikir di atas, dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut :

Ho : Tidak ada pengaruh yang signifikan dari latihan *dolloyo chagi* menggunakan *imagery* untuk meningkatkan keterampilan tendangan *dolloyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler.

Ha : Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *dolloyo chagi* menggunakan *imagery* untuk meningkatkan keterampilan tendangan *dolloyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler.

### **BAB III**

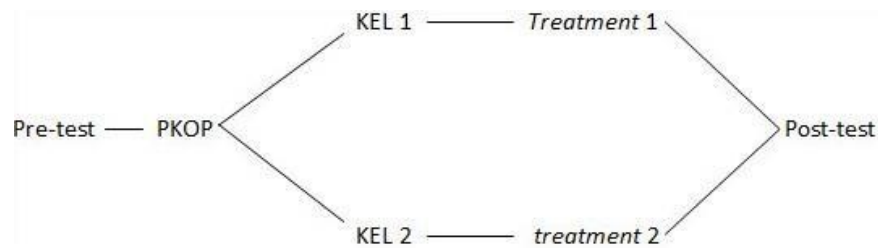
#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen menurut Sugiyono (2016: 109), adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*Pretest-Posttest Kontrol Group Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2016: 112). Penelitian ini akan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yakni keterampilan tendangan *dollyo chagi*. Perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk perlakuan latihan tendangan *dollyo chagi* menggunakan visualisasi dan untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan program yang berbeda tanpa menggunakan visualisasi. Perlakuan dilaksanakan tiga kali per minggu atau 16 kali pertemuan dengan waktu tatap muka 90-100 menit.

Adapun desain penelitian dalam bentuk gambar sebagai berikut :



Gambar 2. Desain Penelitian

Keterangan :

*Pretest* : Tes awal sebelum sampel diberi perlakuan

FPKOP : Pembagian kelompok dengan cara *ordinal pairing*.

KEL 1 : Kelompok eksperimen menggunakan *imagery*

KEL 2 : Kelompok kontrol tanpa menggunakan *imagery*

*Treatment 1* : Latihan *dollyo chagi* menggunakan *imagery*

*Treatment 2* : Latihan *dollyo chagi* tanpa menggunakan *imagery*

*Posttest* : Tes akhir setelah sampel diberi perlakuan

## B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat : SMA Islam Al Azhar 9 Yogyakarta

Waktu : Februari-April 2019

## C. Populasi dan Sampel Penelitian

### 1. Populasi

Populasi menurut Sugiyono (2016: 119), “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas; obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan

karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk mempelajarinya dan kemudian menarik kesimpulannya”.

## 2. Sampel

Sampel menurut Sugiyono (2016: 120), “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut” .Teknik sampling yang digunakan adalah *sampling purposive*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2016:126). Kriteria dalam sampel penelitian tersebut adalah: (1) Tercantum dalam daftar hadir dan aktif dalam mengikuti latihan. (2) Peserta ekstrakurikuler *taekwondo*. (3) Berjenis kelamin laki-laki. (4) Peserta sabuk putih. Bersedia mengikuti *treatment* dalam penelitian selama 16 kali pertemuan.

Jumlah sampel yang dibutuhkan setelah dari populasi yaitu berjumlah 10 siswa. Sampel yang diperoleh dari *sampling purposive* tersebut diberikan *pretest* dan setelahnya dibagi menjadi 2 kelompok sesuai dengan ranking hasil *pretest* untuk menentukan kelompok *treatment*. Kelompok 1 merupakan kelompok eksperimen yang melakukan latihan teknik tendangan *dollyo chagi* dengan tambahan latihan visualisasi sedangkan kelompok 2 merupakan kelompok kontrol tanpa menggunakan latihan visualisasi. Teknik pembagian sampel dalam penelitian ini yaitu menggunakan *ordinal pairing*. *Ordinal pairing* adalah pembagian kelompok menjadi dua dengan tujuan keduanya memiliki kesamaan kemampuan yang merata (Sugiyono, 2007:61).

Adapun hasil atau tabel pembagian kelompok menggunakan teknik *ordinal pairing*

sebagai berikut:

Tabel 2. Teknik Pembagian Sampel dengan *Ordinal Pairing*.

Kelompok 1	Kelompok 2
1	2
4	3
5	6
8	7
9	10
Dst.	

#### D. Definisi Operasional Variabel Latihan

Penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *dolloyo chagi* dengan menggunakan latihan visualisasi, sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah keterampilan tendangan *dolloyo chagi*.

##### 1. Latihan Dolloyo chagi dengan Tambahan *Imagery*

Latihan dolloyo chagi dengan tambahan *imagery* merupakan salah satu dari banyaknya bentuk latihan *dolloyo chagi*. Latihan ini berbeda dengan latihan dolloyo chagi seperti biasanya yang dimana peserta harus melakukan latihan *dolloyo chagi* yang kemudian dilanjutkan dengan latihan *imagery*. Tahap melakukan teknik *dolloyo chagi* dalam latihan ini sama halnya dengan melakukan teknik *dolloyo chagi* pada umumnya, yang membedakan setelah latihan *dolloyo chagi* peserta melanjutkan dengan latihan *imagery*.



Petunjuk praktis dalam melakukan imagery, penulis mengutip pendapat Syer & Carnolly, Setyobroto (2001:144) dalam Komarudin (2015) yaitu mulailah dengan relaksasi. Apabila anda sedang belajar keterampilan tertentu yang dianggap sulit dan sudah lama anda tekuni, maka latihan relaksasi dalam waktu yang tepat dan dalam tempo yang singkat dapat akan memberikan peningkatan dan kemajuan yang pesat. Dalam latihan *imagery* akan terjadi dialog antara otak dengan tubuh atlet selama berlangsungnya latihan *imagery*.

Urutan latihan dalam latihan *imagery* adalah sebagai berikut:

- a. Atlet disarankan untuk duduk atau terlentang dengan mata terpejam. Usahakan untuk relaks terlebih dahulu, bernapaslah dalam-dalam beberapa kali.
- b. Kemudian pelatih memberikan instruksi untuk memvisualisasikan gerakan yang telah dilatihkan sebelum latihan *imagery*. Usahakan membayangkan atau membuat imajinasi satu persatu pengalaman yang berhubungan dengan pancaindra.
- c. Kemudian atlet mulai memvisualisasikan gerakan-gerakan yang telah dilakukan pada latihan sebelum latihan *imagery* dengan mengimajinasikan gerakan yang tepat sesuai dengan yang telah diajarkan.
- d. Setelah selesai atlet diminta untuk membuka mata kembali dan tetap dalam posisi yang relaks.

## 2. Keterampilan Tendangan *Dollyo Chagi*

Tendangan *dollyo chagi* merupakan salah satu teknik tendangan dalam olahraga beladiri *taekwondo*. Tendangan *dollyo chagi* perkenaannya adalah pada

bagian *bal deung* (punggung kaki). Aplikasi pada *kyorugi*, *dollyo chagi* dapat dilakukan untuk menyerang ataupun membalas serangan lawan baik dengan menggunakan step tendangan ataupun tidak menggunakan step tendangan. *Dollyo chagi* merupakan teknik yang mudah dan efektif untuk menyerang dengan cepat dan tepat untuk menghasilkan poin. Mengukur keterampilan tendangan *dollyo chagi* dalam penelitian ini dapat menggunakan instrumen tes keterampilan tendangan *dollyo chagi* yang telah divalidasi oleh ahli.

#### **E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

##### **1. Teknik Pengumpulan Data**

Data yang akan diperoleh sesuai dengan tujuan penelitian, maka digunakan metode eksperimen dengan teknik pengambilan data menggunakan tes keterampilan tendangan *dollyo chagi*. *Pretest* dilakukan untuk mengetahui keterampilan tendangan *dollyo chagi* peserta sebelum diberi latihan menggunakan *imagery*. *Posttest* dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan dengan *imagery* dan tanpa *imagery* terhadap keterampilan tendangan *dollyo chagi*. Pengumpulan data dalam penelitian ini dibantu oleh 5 orang petugas yaitu peneliti sebagai pemberi aba-aba dan pencatat hasil tes keterampilan tendangan *dollyo chagi*, petugas 1, 2, 3 sebagai petugas merekam peserta pada saat tes tendangan *dollyo chagi*, dan petugas 4 yang bertugas memegang target atau sasaran. Adapun tata cara teknik pengumpulan data keterampilan tendangan *dollyo chagi* sebagai berikut:

##### **a. Alat/fasilitas :**

##### **1) *Pyongyo* sebagai sasaran.**

- 2) Alat tulis.
- 3) Peluit.
- 4) *Handphone* dan kamera untuk merekam.
- 5) Lembar instrument penilaian keterampilan tendangan *dolryo chagi*.

b. Petugas :

Petugas terdiri dari 5 orang.

- 1) Tiga orang merekam peserta yang melakukan tendangan.
- 2) Satu orang memberi aba-aba untuk menendang dan mencatat hasil tendangan.
- 3) Satu orang memegang sasaran.

c. Cara Pengambilan Data :

- 1) Subyek berdiri di depan *pyongyo*/sasaran yang telah disediakan sesuai dengan jarak masing-masing peserta.
- 2) Pada aba-aba “*kyorugi junbi*” peserta siap untuk melakukan tendangan *dolryo chagi* menggunakan kaki kanan dan dengan aba-aba bunyi atau suara peluit peserta melakukan tendangan sebanyak satu kali ke *pyongyo* atau sasaran menggunakan kaki kanan.
- 3) Pada aba-aba “*change step*” peserta siap untuk melakukan tendangan *dolryo chagi* menggunakan kaki kiri dan dengan aba-aba bunyi atau suara peluit peserta melakukan tendangan sebanyak satu kali ke *pyongyo* atau sasaran menggunakan kaki kiri.
- 4) Satu aba-aba dari petugas, peserta melakukan satu tendangan.

- 5) Petugas memberikan aba-aba, merekam tendangan, dan mencatat hasil keterampilan tendangan yang dilakukan.
- 6) Setiap tendangan kaki kanan dan kaki kiri diambil datanya.

## 2. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian menurut Sugiyono (2016: 148), merupakan alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah tes keterampilan tendangan *dolloyo chagi*. Kisi-kisi penilaian keterampilan tendangan *dolloyo chagi* dapat dilihat pada lampiran.

Tes ini menggunakan kamera untuk merekam video pada saat melakukan teknik tendangan dan rubik tes keterampilan tendangan *dolloyo chagi* dalam pengambilan data *pretest* dan *posttest*. Untuk mengukur keterampilan tendangan *dolloyo chagi* peserta melakukan tendangan sebanyak satu kali kaki kanan dan satu kali kaki kiri secara bergantian untuk dicatat pada rubik/tabel instrumen penilaian keterampilan tendangan *dolloyo chagi*. Tabel instrumen penilaian keterampilan tendangan *dolloyo chagi* dapat dilihat pada lampiran.

## F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Validitas menurut Arikunto (2006: 168) adalah ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuai instrumen. Suatu instrumen dikatakan valid apabila benar-benar mengukur apa yang seharusnya diukur. Sebuah instrumen atau alat ukur dikatakan valid apabila item-item dalam alat ukur tersebut sesuai dengan konsep variabel yang dimaksud. Artinya, apa yang diukur memang sesuai

dengan kenyataan dilapangan. Tes keterampilan *dollyo chagi* tersebut sudah diteliti oleh Ghulam Zaky Nidhomuddin Firdaus dengan judul skripsi “Pengaruh Latihan *Dollyo Chagi* Menggunakan Gawang Modifikasi dan *Pyongyo* Terhadap Keterampilan Tendangan *Dollyo Chagi* Pada Peserta Ekstrakurikuler *Taekwondo* SMA Kolese De Britto Yogyakarta”. Perhitungan validitas dan reliabilitas dilakukan untuk mengetahui apakah instrumen yang digunakan merupakan instrumen yang baik. Instrumen penelitian ini telah di validasi oleh tiga ahli yakni bapak Devi Tirtawirya sebagai validator teknik dan program latihan *Taekwondo*, bapak Agus Susworo Dwi Marhaendro sebagai validator penilaian instrumen, dan Asep Santoso sebagai validator kisi-kisi dan teknik tendangan *dollyo chagi* dalam *taekwondo*.

#### 1. Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk menguji kesahihan instrumen masing - masing variabel yang akan diukur. Peneliti mencari validitas instrumen ini menggunakan aplikasi SPSS 23.0.

Berdasarkan perhitungan menggunakan aplikasi SPSS 23.0 didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Validitas Tes Keterampilan Tendangan *Dollyo chagi*

Indikator	Harga r hitung	Harga r tabel	Keterangan
Sikap Awalan	0,707	0,631	Valid
Tendangan	0,683	0,631	Valid
Sikap Akhir	0,841	0,764	Valid

Tabel di atas dapat dijelaskan bahwa validitas instrumen yang diujicobakan valid setiap indikatornya. Indikator dikatakan valid apabila harga  $r$  hitung  $>$  harga  $r$  tabel sedangkan indikator dikatakan tidak valid apabila harga  $r$  hitung  $<$  harga  $r$  tabel.

## 2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui apakah instrumen tersebut reliable atau tidak. Tes dikatakan reliable apabila memberikan hasil yang tetap atau konsisten. Untuk mencari reabilitas pada tes ini peneliti menggunakan aplikasi SPSS 23.0. Berdasarkan penghitungan menggunakan SPSS versi 23.0 didapatkan hasil uji reliabilitas sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas Tes Keterampilan Tendangan Dollyo chagi

Instrumen	Harga alpha	Keterangan
Reliabilitas	0,795	Konsisten/Reliabel

Tabel di atas dapat dijelaskan bahwa reliabilitas instrumen yang diujicobakan konsisten/reliabel. Reliabel tidaknya sebuah instrumen dapat di ketahui dari harga alpha yang diperoleh, menurut Sugiyono (2016: 184), “suatu instrumen dinyatakan reliabel apabila koefisien reliabilitas minimal 0,60”. Pada tabel di atas harga alpha  $>$  0,60 sehingga instrumen yang diuji reliabel.

## G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan untuk penelitian kuantitatif sudah jelas, yaitu diarahkan untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis yang telah dirumuskan dalam proposal sehingga teknik analisis data menggunakan metode statistik yang telah tersedia (Sugiyono, 2016: 331).

Adapun langkah-langkah dalam pengambilan data untuk diolah dan dianalisis adalah sebagai berikut :

1. Tes awal teknik tendangan *dollyo chagi (pretest)*.
2. Tes akhir teknik tendangan *dollyo chagi (posttest)*.

Penulis melakukan penghitungan secara statistik dari data yang dikumpulkan melalui hasil tes akhir. Setelah itu semua diperiksa dengan teliti dan cermat. Selanjutnya menyusun, menganalisis, dan mengolah data dengan menggunakan rumus statistik dari kumpulan hasil *pretest* dan *posttest*.). Uji-t dapat dilakukan setelah memenuhi persyaratan yang harus dipenuhi yaitu data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas (Arikunto, 2006: 299). Langkah-langkah analisis data sebagai berikut:

c. Uji Prasyarat

1) Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas menggunakan SPSS 23.0 dengan *Kolmogorov smirnof* jika nilai  $p > 0,05$  maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai  $p < 0,05$  maka data tidak normal.

2) Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Homogenitas dicari dengan uji F dari data *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan bantuan program SPSS 23.0.

Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji *anova test*, jika hasil analisis menunjukkan nilai  $p > 0,05$ , maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai  $p < 0,05$ , maka data tersebut tidak homogen.

### 3) Pengujian Hipotesis

Menganalisis data hasil eksperimen yang menggunakan data *Pretest- Posttest Kontrol Group Design* dapat menggunakan perhitungan menggunakan SPSS 23.0. Jika nilai  $p > 0,05$  maka hipotesis tolak dan apabila  $p < 0,05$  maka hipotesis diterima.



## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan dengan *imagery* dan tanpa *imagery* terhadap keterampilan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler *taekwondo* SMA Islam Al Azhar 9 Yogyakarta. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Islam Al Azhar 9 Yogyakarta sampel penelitian ini sebanyak 10 orang peserta ekstrakurikuler sabuk putih, kemudian sampel dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pembagian sampel menggunakan teknik *ordinal pairing*. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

##### *1. Deskripsi Hasil Latihan Dollyo Chagi dengan Imagery dan Tanpa Imagery*

###### *Pretest*

Tabel 5. Deskripsi Statistik Deskripsi Hasil Latihan *Dollyo Chagi* dengan *Imagery* dan Tanpa *Imagery* Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen *Pretest*

Statistik	Skor Kontrol	Skor Eksperimen
Rata-rata	16	16.40
Tengah	17	17
Simpangan baku	2.55	2.074
<i>Range</i>	6	5
Terendah	12	13
Tertinggi	18	18

Data tabel 5 di atas dapat dideskripsikan tingkat latihan *dollyo chagi* dengan *imagery* dan tanpa *imagery* untuk kelompok eksperimen dengan rata-rata sebesar 16.40, nilai tengah 17, dan simpangan baku 2,074 sedangkan skor tertinggi sebesar 18 dan terendah sebesar 13, sedangkan data untuk kelompok kontrol dapat dideskripsikan dengan rata-rata sebesar 16, nilai tengah 17, dan simpangan baku 2,55, sedangkan skor tertinggi sebesar 18 dan terendah sebesar 12.

## 2. Deskripsi Hasil Latihan *Dollyo Chagi* dengan *Imagery* dan Tanpa *Imagery*

### *Posttest*

Hasil analisis data penelitian yang dilakukan dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 6. Deskripsi Statistik Deskripsi Hasil Latihan *Dollyo Chagi* dengan *Imagery* dan Tanpa *Imagery* Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen *Posttest*

Statistik	Skor Kontrol	Skor Eksperimen
Rata-rata	22,40	23
Tengah	23	24
Simpangan baku	1.817	1,871
<i>Range</i>	4	4
Terendah	20	21
Tertinggi	24	25

Data tabel 6 di atas dapat dideskripsikan tingkat latihan *dollyo chagi* dengan *imagery* dan tanpa *imagery* untuk kelompok eksperimen dengan rata-rata sebesar 23, nilai tengah 24, dan simpangan baku 1,871 sedangkan skor tertinggi sebesar 25 dan terendah sebesar 21, sedangkan data untuk kelompok kontrol dapat dideskripsikan dengan rata-rata sebesar 22,40, nilai tengah 23, dan simpangan baku 1.871, sedangkan skor tertinggi sebesar 24 dan terendah sebesar 20.

## B. Hasil Uji Prasyarat

Uji asumsi atau uji persyaratan analisis harus dilakukan sebelum melakukan analisis statistik. Uji asumsi atau uji persyaratan analisis meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya data yang diperoleh, sedangkan penggunaan uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah sampel penelitian berasal dari populasi yang bersifat homogen.

## 1. Uji Normalitas

Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov*. Hasil uji normalitas data yang dilakukan pada tiap kelompok analisis dilakukan menggunakan program SPSS 20.0 dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05.

Tabel 7. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Kelompok Kontrol

No	Variabel	Sig	Kesimpulan
1	<i>Pretest</i>	0,200	Normal
2	<i>Posttest</i>	0,200	Normal

Tabel 8. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Kelompok Eksperimen

No	Variabel	Sig	Kesimpulan
1	<i>Pretest</i>	0,200	Normal
2	<i>Posttest</i>	0,149	Normal

Hasil penghitungan kedua tabel di atas baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol yang menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* terhadap hasil latihan *dollyo chagi* dengan *imagery* dan tanpa *imagery* menunjukkan bahwa *Sig* kedua variabel  $> 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variabel baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol adalah normal.

## 2. Uji Homogenitas

Uji ini akan menguji hipotesis bahwa varians dari variabel-variabel tersebut sama, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan nilai

signifikan  $> 0,05$ . Jika nilai signifikansi  $> 0,05$  berarti homogen, sedangkan jika hasil signifikansi  $< 0,05$  berarti tidak homogen. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel 9 di bawah ini:

Tabel 9. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

Nilai Signifikansi	(0,05)	Kesimpulan
0,837	0,05	Homogen

Hasil penghitungan dengan *levене* statistik di atas menunjukkan bahwa data tersebut homogen, dimana didapatkan hasil untuk data 0,837 yang berarti nilai Sig data  $> 0,05$  sehingga data tersebut homogen.

### 3. Analisis Data

Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada atau tidaknya pengaruh latihan dengan *imagery* dan tanpa *imagery* terhadap keterampilan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler *taekwondo* SMA Islam Al Azhar 9 Yogyakarta. Ada tidaknya pengaruh pada penelitian ini maka dilakukan uji-t. Hasil uji-t terangkum pada tabel 10 berikut ini:

Tabel 10. Rangkuman Hasil Analisis uji-t

Perlakuan	Df	Sig. (2-tailed)	<i>t</i> <sub>hitung</sub>	<i>t</i> <sub>table</sub>
Kontrol	8	0,621	-0,514	2,306
Eksperimen				

Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa  $t$  hitung = -0,514 lebih kecil dari  $t_{(0,05)(10)} = 2,306$  sehingga tingkat kebermaknaan Hipotesis nul ( $H_0$ ) diterima. Dengan demikian hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang menyatakan bahwa Ada perbedaan latihan *imagery* terhadap keterampilan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler *taekwondo* SMA Islam Al Azhar 9 Yogyakarta , sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  : Tidak ada perbedaan antara latihan *imagery* dan tanpa *imagery* terhadap keterampilan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler *taekwondo* SMA Islam Al Azhar 9 Yogyakarta.

### C. Pembahasan

Penelitian ini berbentuk eksperimen dengan menggunakan *two group pre test-post test design* sehingga berdasarkan subjek penelitian yang menjadi populasi siswa laki-laki ekstrakurikuler SMA Islam Al Azhar 9 Yogyakarta, waktu dan tempat penelitian dilaksanakan di pendopo SMA Islam Al Azhar 9 Yogyakarta, lama waktu latihan sebanyak 16 kali secara fisiologi sudah ada perubahan (Tjalliek Sugiardo, 1991: 25). 1 minggu 3 hari pada Selasa, Kamis, Jumat dengan lama waktu latihan 1x pertemuan 2 jam pada sore hari.

Adapun prosedur pelaksanaan penelitian dengan cara melakukan tes awal tendnagan *dollyo chagi* kemudian setelah tes awal atlet berjumlah 10 anak dibagi menjadi 2 kelompok sehingga 1 kelompok 5 orang, pada tes awal menentukan peringkat agar dapat kedua kelompok tersebut seimbang dengan cara *ordinary sampling*, sehingga hasil *pre test* kelompok A berjumlah 5 anak memperoleh rata-rata

(mean) 16 diperoleh skor maksimum 18 dan skor minimum 12. Sedangkan kelompok B memperoleh mean 16,40 dengan skor maksimum 18 dan skor minimum 13. Sehingga setelah dibagi menjadi kelompok besar dengan cara *ordinary sampling* pertemuan selanjutnya dilakukan *treatment* yaitu kelompok A: kontrol, kelompok B: eksperimen, pada akhir pertemuan atau hari ke 16 dilakukan *post test* atau tes akhir, sehingga dapat diketahui kedua kelompok tersebut mengalami peningkatan.

Hasil *pre test* kelompok kontrol yakni 5 atlet memperoleh mean 16 median 17 SB 2,55 dengan nilai minimum 12 dan nilai maksimum 18. Sedangkan hasil *post test* 5 atlet memperoleh mean 22,40 median 23 SB 1,817 nilai maksimum 20 dan nilai minimum 24. Hal ini menunjukkan bahwa mengalami peningkatan point dengan rata-rata 6,4, setelah diberikan *treatment*.

Kelompok eksperimen 5 anak *pre test* memperoleh skor rata-rata menjadi 16,40 median 17 SB 2,074 dan dengan nilai minimum 13 dan nilai maksimum 18, sedangkan hasil *post test* kelompok eksperimen skor rata-rata menjadi 23 median 24 SD 1,871 dan nilai maksimum 25 nilai minimum 21. Dari kedua hasil *pre test* dan *post test* terlihat jelas mengalami perubahan atau peningkatan dari rata-rata 16,40 menjadi 23 dengan jumlah peningkatan keseluruhan mean 6,6 setelah diberikan *treatment*. Sehingga kelompok eksperimen lebih baik dari pada kelompok kontrol.

Dari data di atas maka dilakukan uji t (t-test) untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan dengan *imagery* dan tanpa *imagery* terhadap keterampilan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler *taekwondo* SMA Islam Al Azhar

9 Yogyakarta. Hal tersebut menunjukkan bahwa  $t_{hitung} < t_{tabel} = -0,514 < 2,306$ . Dengan demikian menunjukkan bahwa tidak adanya pengaruh latihan dengan *imagery* terhadap keterampilan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler *taekwondo* SMA Islam Al Azhar 9 Yogyakarta

Dilihat dari nilai rerata kedua variabel dalam penelitian yang telah dilakukan, siswa yang diberikan latihan *imagery* rerata lebih besar dari rerata siswa yang tidak diberikan latihan *imagery*. Dengan ini dapat disimpulkan bahwa kelompok eksperimen lebih baik dari pada kelompok kontrol walaupun tidak ada perbedaan yang signifikan setelah di uji t atau uji kedua varian. Hal ini sesuai dengan pendapat Loehr (1982: 159) bahwa: “*Visualization is one of the most powerful mental training strategies available to performing athletes*”. Maksud pendapat tersebut visualisasi adalah kekuatan utama untuk latihan mental dan strategi untuk menunjang penampilan atlet. Latihan *imagery* dengan menggunakan gerakan meniru, latihan ini dilakukan untuk menyempurnakan kemampuan teknik, hal ini dilakukan dengan mengingat keseluruhan teknik. Pelaksanaannya, bayangkan bahwa atlet berada di atas matras melakukan teknik tendangan *dollyo* terbaiknya, tutup mata sambil memperagakan gerakannya tersebut. Atlet membayangkan gerakan atau teknik terbaik yang pernah dilakukan kemudian di lanjutkan melakukan visualisasi kemudian menghiraukan yang terjadi dilingkungan sekitar. Perbedaan yg tidak terlalu signifikan dipengaruhi oleh beberapa faktor, misalnya konsentrasi siswa, lingkungan, dan daya memahami siswa yang berbeda, keajegean teknik atlet yang mempengaruhi



hasil tendangan, beberapa atlet menambah frekuensi latihan, gizi, fisik atau kebugaran jasmani masing- masing siswa berbeda. Kelompok eksperimen memiliki konsentrasi dan ketelitian yang baik, karena mereka menambah latihan dengan imagery sehingga dapat memvisualisasikan atau membayangkan teknik tendangan yang benar, tindakan ini dilakukan untuk mengurangi kesalahan yang dilakukan dan harapannya menghasilkan keajegan teknik. Tetapi suasana hati juga harus dijaga karena ketika sudah menerapkan hal tersebut terkadang merasa kurang puas hasil yang diperoleh jika ini berkelanjutan dapat mengakibatkan rendah diri pada kemampuan, merasa yang lain lebih baik dari pada diri sendiri.

Disamping itu kelompok kontrol yang diberikan latihan tanpa imagery juga memiliki hasil yang tidak jauh berbeda, tetapi memiliki hasil yang kurang baik dibandingkan dengan kelompok eksperimen karena kurangnya tingkat konsentrasi melalui latihan *imagery*. Latihan *imagery* ini bertujuan untuk membangun konsentrasi dan pemahaman lebih mendetail tentang tendangan *dollyo chagi* dengan cara membayangkan teknik tendangan *dollyo chagi* secara *step by step* yang benar. Selain itu faktor fisik atau faktor internal lainnya juga mempengaruhi dari kondisi keseluruhan siswa. Harapannya selain latihan teknik, taktik, faktor mental atau psikologi juga sangat dibutuhkan karena pada olahraga khususnya taekwondo harus dapat menguasai dan menjaga suasana hati.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa “Ada pengaruh yang signifikan latihan dengan *imagery* terhadap keterampilan tendangan dollyo chagi peserta ekstrakurikuler SMA Islam Al Azhar 9 Yogyakarta”. Kemudian dari pengujian hipotesis bahwa “Tidak Ada pengaruh yang signifikan latihan dengan *imagery* terhadap keterampilan tendangan dollyo chagi peserta ekstrakurikuler SMA Islam Al Azhar 9 Yogyakarta”. Hal ini ditinjau dari hasil analisis yang menunjukkan bahwa  $t_{hitung} < t_{tabel} = -0,514 < 2,306$  dengan Hipotesis ( $H_a$ ) diterima.

#### B. Implikasi Penelitian

Sesuai dengan penemuan dalam penelitian ini, maka implikasi dari penemuan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Bagi atlet, latihan *imagery* selalu dapat diterapkan pada saat bertanding dan latihan agar dapat membantu dalam peningkatan prestasi atlet *taekwondo*.
2. Bagi pelatih, bahwa porsi latihan *imagery* selalu diterapkan kepada atlet *taekwondo* agar atlet dapat mandiri dalam menganalisis teknik dan memperbaiki kesalahan yang dilakukan juga memiliki ketelitian lebih baik.

3. Bagi mahasiswa dan dosen, berdasarkan hasil yang dilakukan bahwa latihan *imagery* lebih baik dari pada meditasi.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Peneliti sudah berusaha kerja keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan di sini antara lain:

1. Kelompok eksperimen maupun kontrol pada saat penelitian tidak dikarantina sehingga peneliti tidak mengetahui kegiatan atau aktivitas apa saja yang dilakukan peserta diluar jam penelitian atau latihan. Secara tidak langsung hal ini dapat mempengaruhi hasil penelitian.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti waktu istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
3. Kurang memadainya sarana dan prasarana yang menunjang terlaksananya latihan.
4. Subjek penelitian yang diteliti masih sangat sedikit sebatas pada peserta ekstrakurikuler *taekwondo* SMA Islam Al Azhar 9 Yogyakarta.
5. Kurangnya waktu latihan sehingga waktu yang digunakan untuk *imagery* sangat singkat.

#### **D. Saran-saran**

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

##### **1. Pelatih**

Disarankan kepada pelatih agar selalu memberikan arahan untuk menerapkan latihan *imagery* supaya dapat mengurangi terjadinya kesalahan-kesalah dalam teknik maupun psikologis anak salah satunya kecemasan.

##### **2. Atlet**

Agar selalu dapat teliti dalam latihan, tidak mudah emosi jika melakukan kesalahan atau hasil yang didapat tidak memuaskan dan selalu bersikap tenang dalam bertindak.

##### **3. Sekolah**

Bagi sekolah, harus mampu memberikan fasilitas yang mendukung kegiatan ekstrakurikuler agar peserta dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan secara maksimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarukmi, D. H. (2007). *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Asisten Deputi Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Awaludin. (2014). *Kyorugi dalam Taekwondo*. Diakses 17 Agustus 2018 dari [http://satriataekwondopurwokerto.blogspot.co.id/2014/09/kyorugi-dalam-taekwondo\\_11.html](http://satriataekwondopurwokerto.blogspot.co.id/2014/09/kyorugi-dalam-taekwondo_11.html).
- Bompa, T. O. (1994). *Theory and Methodology of Training* (3<sup>th</sup> ed). Dubuque, Iowa: Kendal/Hunt Publishing Company.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Fenanlampir, A. & Faruq, M. M. (2014). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Firdaus, G.Z.N. (2018). Pengaruh Latihan *Dollyo Chagi* Menggunakan Gawang Modifikasi dan *Pyongyo* Terhadap Keterampilan Tendangan *Dollyo Chagi* pada Peserta Ekstrakurikuler *Taekwondo* SMA Kolase De Britto Yogyakarta. *Skripsi* UNY.
- Harsono. (2015). *Priodisasi Program Pelatihan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- \_\_\_\_\_. (2017). *Kepelatihan Olahraga Teori dan metodologi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Irianto, D. P. (2002 ). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Rosda
- Krisdayadi, D. & H. Suryana P. (2004). *Teknik Dasar, Poomsae, dan Peraturan Pertandingan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Lane, Andy. (2001). *Sport and Exercise Psychology*. London: Hodder Education
- Loehr. James. (1982). *Mental Throughness Training For Sport*. Achieving Athletic Excellence. Lexington, Massachusetts: The Stepen Greene Press
- Marks, D. 1993. *Mental imagery and consciousness: A theoretical review*. In A. Sheikh (Ed.), *Imagery: Current Theory, Research, and Application*, pp. 96-130. New York: Wiley.
- MOP. (2009). *Media Pelajar*. PT Masscom Graphy: Semarang.

- Mukarommah. (2009). Pencegahan Dislipidimia dan Peningkatan Kebugaran Tubuh Pada Remaja Putrid an Ibu Rumah Tangga Melalui Senam Aerobik. *Skripsi*. Semarang. FIK UNNES.
- Murphy, Shane. (1992). *The Sport Psych Handbook. A Complete Guide to Today's Best Mental Training Techniques*. Human Kinetics
- Pratiwi, O.I. (2015). Perbedaan Latihan *Imagery* dengan Meditasi Terhadap Ketepatan Memanah Jarak 18 Meter *Indoor* pada Atlet Panahan Musil Banyuasin (Sumsel). *Skripsi* UNY.
- Rachmahani, W. (2017). Efektivitas Tendangan Checking Yeop Chagi, Dollyo Chagi, dan Idan Dollyo Chagi dalam Membuka Serangan pada Pertandingan Taekwondo Kyorugi Kelas Senior di UPI Challenge National Taekwondo Championship Tahun 2016. *Skripsi*. Yogyakarta. FIK. UNY.
- S.B M. Yunus, (2014). *Mindset Revolution*, Yogyakarta: Yogya Bangkit Publisher
- Setyobroto, Sudibyo. (1989). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Anam Kosong Anam (A.K.A)
- Solissa, J. (2014). Pengaruh Metode Latihan Dan Kemampuan Motorik Terhadap Daya Ledak Tendangan Dollyo Chagi Taekwondo. *Journal of Physical Education, Health and Sport*. (Volume 1 nomor 1). Halaman 42.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kombinasi*. Bandung: CV. Alfabeta.
- \_\_\_\_\_. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2007). *Latihan Beban*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suharno HP. (1985). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta IKIP Yogyakarta
- Sukadiyanto. (2002). *Teori dan Metodologi Latihan Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suryadi, V.Y. (2002). *Taekwondo Poomsae Taeguk*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Taekwondo Barata Club. (2014). *Teknik Dasar Twkwondo Dollyo Cahagi*. diakses pada 22 September 2018. <http://taekwondo-barata-club.blogspot.com/2014/04/teknik-dasar-taekwondo-dollyo-chagi.html>.
- Taylor, J., & Wilson, G. 2005. *Applying sport psychology: Four perspectives*. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Tirtawirya, D. (2005). *Perkembangan dan Peranan Taekwondo Dalam Pembinaan Manusia Indonesia*. Jurnal Olahraga Prestasi (Volume 1 Nomor 2). Halaman 202-204.
- \_\_\_\_\_. (2005). *Metode Melatih Teknik dan Taktik Taekwondo*. Yogyakarta: FIK UNY.
- \_\_\_\_\_. (2006). *Metode Melatih Fisik Taekwondo*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Wibowo, Y.A. & Andriyani, F.D. (2015). *Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah*. Yogyakarta: UNY Press.
- WTF. (2017). *World Taekwondo Federation Competition Rules Kyorugi*, Indonesia. Jakarta: PBTI.
- Yoyok, V.S (2002). *Poomsae Taegeuk Taekwondo*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.

# LAMPIRAN



## Lampiran 1. Surat Validasi Instrumen penelitian

### SURAT KETERANGAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dr. Devi Tirtawirya, M.Or.

NIP : 197408292003121002

Setelah membaca, menelaah, dan mencermati instrumen penelitian berupa lembar program latihan unjuk kerja yang akan digunakan untuk penelitian berjudul "Pengaruh Latihan dengan *Imagery* dan Tanpa *Imagery* Terhadap Keterampilan Tendangan *Dollyo Chagi* Peserta Ekstrakurikuler *Tekwondo* SMA Islam Al Azhar 9 Yogyakarta" yang dibuat oleh :

Nama : Addrian Rafi Maulina

NIM : 14602241028

Program Studi: Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan instrumen penilaian unjuk kerja tersebut (✓)

✓	Layak digunakan untuk mengambil data tanpa revisi
	Layak digunakan untuk mengambil data dengan revisi sesuai saran
	Tidak layak

Catatan (bila perlu)

Untuk masalah *Imagery* bisa dikonsultasikan pada ahli Psikologi olahraga.

Demikian keterangan ini dibuat dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Yogyakarta, 21 Januari 2019

Ahli Materi



Dr. Devi Tirtawirya, M.Or.

NIP.197408292003121002

## Lampiran 2. Surat Permohonan Izin UNY



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 02.25/UN.34.16/PP/2019.

11 Februari 2019.

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.

Ka. Badan Kesatuan Bangsa dan Politik

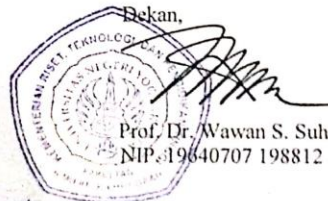
Daerah Istimewa Yogyakarta.

Jl. Jenderal Sudirman No. 5 Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Addrian Rafi Maulina  
NIM : 14602241028  
Program Studi : PKO.  
Dosen Pembimbing : Agung NugrohoAM, M.Si.  
NIP : 196109081988111001  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : Februari s/d April 2019.  
Tempat : SMA Al Azhar 9 Yogyakarta, Jln. Padjajaran Sinduadi Mlati Sleman.  
Judul Skripsi : Perbedaan Latihan dengan Imagery dan Tanpa Imagery Terhadap Keterampilan Tendangan Dollyo Chagi Peserta Ekstrakurikuler Teakwondo SMA Islam Al Azhar 9 Yogyakarta.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kepala SMA Al Azhar 9 Yogyakarta.
2. Kaprodi PKO.
3. Pembimbing Tas.
4. Mahasiswa ybs.

### Lampiran 3. Surat Izin dari Badan Kesatuan Bangsa dan Politik



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
**BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**  
Jl. Jenderal Sudirman No 5 Yogyakarta – 55233  
Telepon : (0274) 551136, 551275, Fax (0274) 551137

Yogyakarta, 22 Februari 2019

Kepada Yth.

Nomor : 074/2020/Kesbangpol/2019  
Perihal : Rekomendasi Penelitian

Kepala Dinas Pendidikan, Pemuda, dan  
Olahraga DIY

di Yogyakarta

Memperhatikan surat :

Dari : Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri  
Yogyakarta  
Nomor : 02 25/UN.34.16/PP/2019  
Tanggal : 11 Februari 2019  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan surat rekomendasi tidak keberatan untuk melaksanakan riset/penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul proposal **"PERBEDAAN LATIHAN DENGAN IMAGERY DAN TANPA IMAGERY TERHADAP KETERAMPILAN TENDANGAN DOLLYO CHAGI EKSTRAKURIKULER TAEKWONDO SMA ISLAM AL AZHAR 9 YOGYAKARTA"** kepada:

Nama : ADDRIAN RAFI MAULINA  
NIM : 14602241028  
No HP/Identitas : 085726324779/3309145908960003  
Prodi/Jurusan : Pendidikan Keolahragaan Olahraga/POK  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Lokasi Penelitian : SMA Islam Al Azhar 9 Yogyakarta  
Waktu Penelitian : 22 Februari 2019 s.d 30 April 2019

Sehubungan dengan maksud tersebut, diharapkan agar pihak yang terkait dapat memberikan bantuan / fasilitas yang dibutuhkan.

Kepada yang bersangkutan diwajibkan:

1. Menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah riset/penelitian;
2. Tidak dibenarkan melakukan riset/penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul riset/penelitian dimaksud;
3. Menyerahkan hasil riset/penelitian kepada Badan Kesbangpol DIY selambat-lambatnya 6 bulan setelah penelitian dilaksanakan.
4. Surat rekomendasi ini dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat rekomendasi sebelumnya, paling lambat 7 (tujuh) hari kerja sebelum berakhirnya surat rekomendasi ini.

Rekomendasi Ijin Riset/Penelitian ini dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang tidak mentaati ketentuan tersebut di atas.

Demikian untuk menjadikan maklum.



AGUNG SURBIONO, SH  
NIP. 196010261992031004

Tembusan disampaikan Kepada Yth :

1. Gubernur DIY (sebagai laporan)
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta,
3. Yang bersangkutan.

Lampiran 4. Surat Izin dari Dinas Pendidikan, Pemuda, dan Olahraga



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
**DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAHRAGA**  
Jalan Cendana No. 9 Yogyakarta, Telepon (0274) 550330, Fax. 0274 513132  
Website : www.dikpora.jogjapro.go.id, email : dikpora@jogjapro.go.id, Kode Pos 55166

Yogyakarta, 26 Februari 2019

Nomor : 070/02078  
Lamp : -  
Hal : Rekomendasi  
Penelitian

Kepada Yth.

1. Kepala SMA Islam Al Azhar  
9 Yogyakarta

Dengan hormat, memperhatikan surat dari Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Pemerintah Daerah Daerah Istimewa Yogyakarta nomor 074/2020/Kesbangpol/2019 tanggal 22 Februari 2019 perihal Rekomendasi Penelitian, kami sampaikan bahwa Dinas Pendidikan, Pemuda, dan Olahraga DIY memberikan izin rekomendasi penelitian kepada:

Nama : Addrian Rafi Maulina  
NIM : 14602241028  
Prodi/Jurusan : Pendidikan kepelatihan Olahraga/POK  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta  
Judul : PERBEDAAN LATIHAN DENGAN IMAGERY DAN TANPA IMAGERY  
TERHADAP KETERAMPILAN TENDANGAN DOLLYO CHAGI  
PESERTA EKSTRAKULIKULER TAEKWONDO SMA ISLAM AL  
AZHAR 9 YOGYAKARTA  
Lokasi : SMA Islam Al Azhar 9 Yogyakarta,  
Waktu : 22 Februari 2019 s.d 30 April 2019

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi penelitian.
2. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami menyampaikan terimakasih.

a.n Kepala  
Kepala Bidang Perencanaan dan  
Pengembangan Mutu Pendidikan

Didik Wardaya, S.E., M.Pd.  
NIP 19660530 198602 1 002

Tembusan Yth :

1. Kepala Dinas Dikpora DIY
2. Kepala Bidang Dikmenti Dikpora DIY



Catatan:  
Hasil print out dan bukti rekomendasi ini  
sudah berlaku tanpa Cap

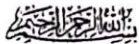


\*Scan kode untuk cek validnya surat ini.



## Lampiran 5. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian

 **YAYASAN ASRAM**  
**BADAN PENGELOLA DAN PELAKSANA HARIAN**  
**SMA ISLAM AL AZHAR 9 YOGYAKARTA**  
DIBAWAH BIMBINGAN YAYASAN PESANTREN ISLAM AL AZHAR JAKARTA  
**TERAKREDITASI A** 



**SURAT KETERANGAN**  
No : 111/S.Ket/SMAIA9/V/1440.2019

Yang bertanda tangan di bawah ini :



Nama : Drs. H. Bashori Muhammad, M.M  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Alamat : Jl. Padjajaran, Ring Road Utara, Sinduadi Mlati Sleman Yogyakarta  
Telp. 0274 8722396 Fax. 0274 8722397

Menerangkan bahwa nama yang tersebut dibawah ini :

Nama : Addrian Rafi Maulina  
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta  
Judul Tesis : Perbedaan Latihan dengan Imagery dan Tanpa Imagery terhadap Keterampilan Tendangan Dollyo Changi peserta Ekstrakurikuler Taekwondo SMA Islam Al Azhar 9 Yogyakarta.

Telah melakukan penelitian di SMA Islam Al-Azhar 9 Yogyakarta pada bulan Maret sampai dengan April 2019.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 15 Mei 2019  
Kepala Sekolah  
  
  
Drs. H. Bashori Muhammad, M.M  
540504.1406.6.001

Jl. Padjajaran, Ring Road Utara, Sinduadi Mlati Sleman Yogyakarta. Telp. 0274 8722396 Fax. 8722397  
email: elazhar9yogyakarta@gmail.com website: www.alazhar-yogyakarta.com

Lampiran 6. Nama Siswa Ekstrakurikuler

No	NAMA	KELAS
1.	Ismail Al Akbar	X IPA 2
2.	Anugrah Akbar P.W	X IPA 3
3.	Edaka Jaka Prabatara	X IPA 3
4.	Adfan Farhan Hana F.	X IPS
5.	Miftahur Rizki	X IPA 1
6.	Mochammad Reza N.	XI IPA 1
7.	M. Iqbal Romzi	XI IPA 1
8.	Rim Tejo Rifqi	XI IPA 1
9.	M. Fathoni	XI IPA 3
10.	Zam Zam	XI IPS 3

Lampiran 7. Jadwal Pelaksanaan Penelitian

No.	Kegiatan	Tanggal Pelaksanaan
1.	<i>Pretest</i>	Jumat, 22 Februari 2019
2.	<i>Treatment 1</i>	Jumat, 22 Februari 2019
3.	<i>Treatment 2</i>	Selasa, 26 Februari 2019
4.	<i>Treatment 3</i>	Kamis, 28 Februari 2019
5.	<i>Treatment 4</i>	Jumat, 1 Maret 2019
6.	<i>Treatment 5</i>	Selasa, 5 Maret 2019
7.	<i>Treatment 6</i>	Kamis, 7 Maret 2019
8.	<i>Treatment 7</i>	Jumat, 8 Maret 2019
9.	<i>Treatment 8</i>	Selasa, 12 Maret 2019
10.	<i>Treatment 9</i>	Kamis, 14 Maret 2019
11.	<i>Treatment 10</i>	Jumat, 15 Maret 2019
12.	<i>Treatment 11</i>	Selasa, 18 Maret 2019
13.	<i>Treatment 12</i>	Kamis, 21 Maret 2019

14.	<i>Treatment 13</i>	Jumat, 22 Maret 2019
15.	<i>Treatment 14</i>	Selasa, 25 Maret 2019
16.	<i>Treatment 15</i>	Kamis, 28 Maret 2019
17.	<i>Treatment 16</i>	Jumat, 29 Maret 2019
18.	<i>Posttest</i>	Selasa, 2 April 2019



# Lampiran 8. Program Latihan

Sesi ke : 1-4

Waktu :75 menit

Hari/tanggal : 22,26,28 Feb, 1 Maret 2019

Peralatan : Peluit, Stopwatch

Cabang : Taekwondo

Sasaran : Pembetulan teknik dollyo chagi

No	Materi	Waktu	Formasi	Keterangan
1	1. Pembukaan 2. Doa 3. Penjelasan materi	10 menit	Xxxxx Xxxxx X	Latihan dimulai dengan doa kemudian penjelasan tentang materi tendangan <i>dollyo chagi</i> .
2	Pemanasan : 1. Jogging 2. Stretching (statis dan dinamis) 3. Junbi Undong	15 menit	Xxxxx Xxxxx X	Pemanasan dilakukan secara maksimal.
3	Latihan inti :  Latihan tendangan dollyo chagi, pembetulan teknik tendangan dollyo chagi  Mulai dari sikap awalan, sikap saat tendangan, dan sikap akhir	30 menit  5 set 1 set = 10 Repetisi 5 kanan, 5 kiri Interval =	  Xxxxx Xxxxx X	1. Peserta melakukan posisi kuda-kuda siap. 2. Sebelum melakukan gerakan pelatih memberikan tanda bunyi peluit dahulu untuk memulai gerakan. 3. Setelah peluit dibunyikan, siswa melakukan gerakan angkat lutut dan memutar pinggang sebanyak 10 kali kaki kanan dan 10 kali kaki

		1 menit		<p>kiri.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Salah satu kaki sebagai tumpuan dan kembali ke posisi awal.</li> <li>Setiap tendangan menggunakan aba-aba peluit dari pelatih.</li> <li>Lutut diangkat setinggi rata-rata air dan pinggang diputar sehingga membentuk sudut 90°.</li> <li>Perlakuan ini dilakukan baik dengan kaki kanan maupun kiri.</li> </ol>
	<p>Latihan imagery :</p> <p>Latihan tendangan dollyo chagi, pembetulan teknik tendangan dollyo chagi</p> <p>Mulai dari sikap awalan, sikap saat tendangan, dan sikap akhir</p>	<p>10 menit</p> <p>5 set</p> <p>1 set = 10</p> <p>Repetisi 5 kanan, 5 kiri</p>	<p>Xxxxx</p> <p>Xxxxx</p> <p>X</p>	<p>Keterangan sama dengan latihan inti, tetapi dilakukan secara imagery.</p>
	<p>Penutup :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Cooling down</li> <li>Evaluasi</li> <li>Doa dan penutup</li> </ol>	<p>10 menit</p>	<p>Xxxxx</p> <p>Xxxxx</p> <p>X</p>	<p>Evaluasi digunakan sebagai diskusi mengenai materi yang dilakukan.</p>

Sesi ke : 5-8

Hari/tanggal : 5,7,8,12 Maret 2019

Cabang : Taekwondo

Waktu : 75 menit

Peralatan : Peluit, Stopwatch,

Sasaran : Pembetulan teknik dollyo chagi

No	Materi	Waktu	Formasi	Keterangan
1	1. Pembukaan 2. Doa 3. Penjelasan materi	10 menit	Xxxxx Xxxxx X	Latihan dimulai dengan doa kemudian penjelasan tentang materi tendangan <i>dollyo chagi</i> .
2	Pemanasan : 1. Jogging 2. Stretching (statis dan dinamis) 3. Junbi Undong	15 menit	Xxxxx Xxxxx X	Pemanasan dilakukan secara maksimal.
3	Latihan inti :  Latihan tendangan dollyo chagi, pembetulan teknik tendangan dollyo chagi sambil berpegangan pada tembok/tiang.  Mulai dari sikap awalan, sikap saat tendangan, dan sikap akhir	30 menit  5 set 1 set = 10 Repetisi 5 kanan, 5 kiri  Interval = 1 menit	  Xxxxx Xxxxx X	1. Peserta berpegangan pada tembok/tiang. 2. Peserta melakukan posisi kuda-kuda siap. 3. Sebelum melakukan gerakan pelatih memberikan tanda bunyi peluit dahulu untuk memulai gerakan. 4. Setelah peluit dibunyikan, siswa melakukan tendangan dollyo chagi sebanyak 10 kali kaki kanan dan 10 kali kaki kiri sambil berpegangan

				<p>pada tembok/tiang.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Salah satu kaki sebagai tumpuan dan kembali ke posisi awal.</li> <li>Setiap tendangan menggunakan aba-aba peluit dari pelatih.</li> <li>Lutut diangkat setinggi rata-rata air dan pinggang diputar sehingga membentuk sudut 90°.</li> <li>Perlakuan ini dilakukan baik dengan kaki kanan maupun kiri.</li> </ol>
	<p>Latihan imagery :</p> <p>Latihan tendangan dollyo chagi, pembetulan teknik tendangan dollyo chagi</p> <p>Mulai dari sikap awalan, sikap saat tendangan, dan sikap akhir</p>	<p>10 menit</p> <p>5 set</p> <p>1 set = 10</p> <p>Repetisi 5 kanan, 5 kiri</p> <p>Interval = 1 menit</p>	<p>Xxxxx</p> <p>Xxxxx</p> <p>X</p>	<p>Keterangan sama dengan latihan inti, tetapi dilakukan secara imagery.</p>
	<p>Penutup :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Cooling down</li> <li>Evaluasi</li> <li>Doa dan penutup</li> </ol>	<p>10 menit</p>	<p>Xxxxx</p> <p>Xxxxx</p> <p>X</p>	<p>Evaluasi digunakan sebagai diskusi mengenai materi yang dilakukan.</p>

Sesi ke : 9-12

Waktu :75 menit

Hari/tanggal : 14,15,18,21 Maret 2019

Peralatan : Peluit, Stopwatch, pyongyo/sasaran

Cabang : Taekwondo

Sasaran : Pembetulan teknik dollyo chagi

No	Materi	Waktu	Formasi	Keterangan
1	1. Pembukaan 2. Doa 3. Penjelasan materi	10 menit	Xxxxx Xxxxx X	Latihan dimulai dengan doa kemudian penjelasan tentang materi tendangan <i>dollyo chagi</i> .
2	Pemanasan : 1. Jogging 2. Stretching (statis dan dinamis) 3. Junbi Undong	15 menit	Xxxxx Xxxxx X	Pemanasan dilakukan secara maksimal.
3	Latihan inti :  Latihan tendangan dollyo chagi, melakukan tendangan dollyo chagi menggunakan target sebagai sasaran  Mulai dari sikap awalan, sikap saat tendangan, dan sikap akhir	30 menit  5 set 1 set = 10 Repetisi 5 kanan, 5 kiri Interval = 1 menit	Xxxxx Xxxxx X	1. Peserta melakukan kuda- kuda siap untuk menendang. 2. Peserta yang lain memegang target atau sasaran di depan peserta yang melakukan tendangan. 3. Sebelum melakukan gerakan pelatih memberikan tanda bunyi peluit dahulu untuk memulai gerakan. 4. Setelah peluit dibunyikan, siswa melakukan gerakan tendangan <i>Dollyo Chagi</i>

				<p>secara keseluruhan dan punggung kaki mengenai pyongyo atau sasaran.</p> <p>5. Tendangan dilakukan sebanyak 10 kali kaki kanan dan 10 kali kaki kiri dengan salah satu kaki sebagai tumpuan dan kembali ke posisi awal.</p> <p>6. Setiap tendangan menggunakan aba-aba dari pelatih.</p> <p>7. Perlakuan ini dilakukan baik dengan kaki kanan maupun kiri.</p>
	<p>Latihan imagery :</p> <p>Latihan tendangan dollyo chagi, melakukan tendangan dollyo chagi menggunakan target sebagai sasaran.</p> <p>Mulai dari sikap awalan, sikap saat tendangan, dan sikap akhir</p>	<p>10 menit</p> <p>5 set</p> <p>1 set = 10</p> <p>Repetisi 5</p> <p>kanan, 5</p> <p>kiri</p>	<p>Xxxxx</p> <p>Xxxxx</p> <p>X</p>	<p>Keterangan sama dengan latihan inti, tetapi dilakukan secara imagery.</p>
	<p>Penutup :</p> <p>4. Cooling down</p> <p>5. Evaluasi</p> <p>6. Doa dan penutup</p>	<p>10 menit</p>	<p>Xxxxx</p> <p>Xxxxx</p> <p>X</p>	<p>Evaluasi digunakan sebagai diskusi mengenai materi yang dilakukan.</p>

Sesi ke : 13-16

Waktu :75 menit

Hari/tanggal : 22,25,28,29 Maret 2019

Peralatan : Peluit, Stopwatch, pyongyo/sasaran

Cabang : Taekwondo

Sasaran : Pembetulan teknik dollyo chagi

No	Materi	Waktu	Formasi	Keterangan
1	1. Pembukaan 2. Doa 3. Penjelasan materi	15 menit	Xxxxx Xxxxx X	Latihan dimulai dengan doa kemudian penjelasan tentang materi tendangan <i>dollyo chagi</i> .
2	Pemanasan : 1. Jogging 2. Stretching (statis dan dinamis). 3. Junbi Undong	15 menit	Xxxxx Xxxxx X	Pemanasan dilakukan secara maksimal.
3	Latihan inti :  Latihan tendangan dollyo chagi, melakukan tendangan dollyo chagi menggunakan 2 target sebagai sasaran.  Mulai dari sikap awalan, sikap saat tendangan, dan sikap akhir	30 menit  6 set 1 set = 10 Repetisi 5 kanan, 5 kiri Interval = 1 menit	Xxxxx Xxxxx X	1. Peserta melakukan posisi kuda-kuda siap. 2. Peserta yang lain memegang pyongyo atau sasaran di depan peserta yang melakukan tendangan. 3. Sebelum melakukan gerakan pelatih memberikan tanda bunyi peluit dahulu untuk memulai gerakan. 4. Setelah peluit dibunyikan, siswa melakukan tendangan dollyo chagi sebanyak 10

				<p>kali kaki kanan dan 10 kali kaki kiri.</p> <p>5. Salah satu kaki sebagai tumpuan dan kembali ke posisi awal.</p> <p>6. Setiap tendangan menggunakan aba-aba peluit dari pelatih.</p> <p>7. Lutut diangkat setinggi rata-rata air dan pinggang diputar sehingga membentuk sudut 90°.</p> <p>8. Perlakuan ini dilakukan baik dengan kaki kanan maupun kiri.</p>
	<p>Latihan imagery :</p> <p>Latihan tendangan dollyo chagi, melakukan tendangan dollyo chagi menggunakan 2 target sebagai sasaran</p> <p>Mulai dari sikap awalan, sikap saat tendangan, dan sikap akhir</p>	<p>10 menit</p> <p>6 set</p> <p>1 set = 10</p> <p>Repetisi 5 kanan, 5 kiri</p>	<p>Xxxxx</p> <p>Xxxxx</p> <p>X</p>	<p>Keterangan sama dengan latihan inti, tetapi dilakukan secara imagery.</p>
	<p>Penutup :</p> <p>4. Cooling down</p> <p>5. Evaluasi</p> <p>6. Doa dan penutup</p>	<p>10 menit</p>	<p>Xxxxx</p> <p>Xxxxx</p> <p>X</p>	<p>Evaluasi digunakan sebagai diskusi mengenai materi yang dilakukan.</p>




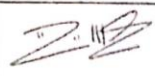


Pelaksanaan latihan imagery secara umum pertama-tama dilakukan dengan pembukaan terlebih dahulu yang didalamnya terdapat (Persiapan, dan penjelasan mengenai pelatihan yang akan dilakukan). Berikut adalah urutan latihan penerapan *imagery* :

No.	Uraian	Keterangan
1.	Latihan imagery merupakan sebuah metode latihan mental untuk membantu atlet dan melakukan visualisasi terkait pemahaman dan penanaman memori suatu teknik yang benar.	
2.	Latihan imagery dilakukan setelah sesi latihan. Sesi latihan dilakukan sebanyak 16 kali tatap muka. Setiapsesi latihan dilaksanakan selama 70 menit. Dengan rincian latihan aktualisasi 65 menit dan sesi imagery 10 menit.	
3.	Pelatih mengarahkan kelompok atlet untuk menempatkan diri pada tempat latihan yang kondusif.	Latihan dilakukan di tempat/ruangan yang tenang atau tertutup.
4.	Pelatih mengarahkan atlet untuk memposisikan diri senyaman mungkin misalnya posisi duduk atau berbaring.	Atlet melakukan <i>stretching</i> ringan agar lebih <i>rileks</i> .
5.	Pelatih melaksanakan sesi <i>imagery</i> .	Atlet diharuskan dalam posisi <i>rileks</i>

		dan fokus.
6.	Pelatih membuka dengan memberikan instruksi berupa sugesti tentang latihan yang dilaksanakan hari ini.	Atlet diinstruksikan melakukan visualisasi tentang latihan hari ini.
7.	Pada tahapan selesai, pelatih melakukan evaluasi terkait latihan <i>imagery</i> .	<i>Volume</i> latihan <i>imagery</i> : 10 menit

Lampiran 9. Daftar Hadir Pretest

No.	Nama	TTD
1.	Ismail Al Akbar	
2.	Anugrah Akbar P.W	
3.	Edaka Jaka Prabatara	
4.	Adfan Farhan Hana F.	
5.	Miftahur Rizki	
6.	Mochammad Reza N.	
7.	M. Iqbal Romzi	
8.	Rim Tejo Rifqi	
9.	M. Fathoni	
10.	Zam Zam	

Lampiran 10. Tabel Hasil *Pretest*

<b>Hasil Pretest Keterampilan Tendangan Dollyo Chagi Kaki Kanan</b>																	
No	Nama Siswa	Sikap Awalan					Tendangan					Sikap Akhir					Jumlah Skor
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
1	Zam Zam	1	1			1	1			1				1			6
2	Fathoni	1	1	1		1		1	1	1			1	1	1		10
3	M. Reza	1		1		1				1				1			5
4	Iqbal	1	1			1	1			1	1	1		1			8
5	Rim Tejo	1	1	1		1	1		1	1		1	1	1	1		11
6	Miftahur	1	1		1	1	1			1	1			1	1		9
7	Adfan	1		1	1	1				1				1	1	1	8
8	Ismail	1			1	1	1			1		1		1	1		8
9	Edaka	1	1	1		1		1		1	1		1	1	1	1	11
10	Anugrah Akbar	1	1		1	1			1	1					1	1	8
Total																	84

Hasil Pretest Keterampilan Tendangan Dollyo Chagi Kaki Kiri																	
No	Nama Siswa	Sikap Awalan					Tendangan					Sikap Akhir					Jumlah Skor
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
1	Zam Zam	1	1			1	1			1				1			6
2	Fathoni	1	1	1		1		1	1	1			1	1			9
3	M. Reza	1	1	1		1	1			1				1	1		8
4	Iqbal	1				1			1	1			1	1	1		7
5	Rim Tejo	1	1	1		1			1		1		1	1	1		9
6	Miftahur	1		1	1	1	1			1					1	1	8
7	Adfan	1	1	1		1		1		1	1		1	1	1		10
8	Ismail	1			1	1	1			1		1		1	1	1	9
9	Edaka	1	1	1		1	1		1	1				1	1		9
10	Anugrah Akbar	1		1		1	1			1				1	1	1	8
Total																	83






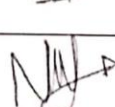


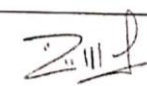
Lampiran 11. Tabel Daftar Kelompok Eksperimen dan Kontrol

<b>Kelompok Eksperimen</b>	<b>Kelompok Kontrol</b>
Rim Tejo Rifqi	Edaka Jagra Prabatara
M. Fathoni	Adfan Farhan Hana F.
Ismail Al Akbar	Miftahur Rizki
Anugrah Akbar P. W.	M. Iqbal Romzy
Mochammad Reza N.	Zam Zam

Lampiran 12. Daftar Hadir Eksperimen

No	Nama	Pelaksanaan Treatment															
		22-Feb	26-Feb	28-Feb	1-Mar	5-Mar	7-Mar	8-Mar	12-Mar	14-Mar	15-Mar	18-Mar	21-Mar	22-Mar	25-Mar	28-Mar	29-Mar
1	IAA	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
2	AAPW	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
3	EJP	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
4	AFHF	v	v	v	v	i	v	v	v	v	v	v	i	v	v	v	v
5	MR	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
6	MRN	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
7	MIR	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
8	RTR	v	v	v	v	v	v	v	v	i	v	v	v	v	v	v	v
9	MF	v	v	v	i	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
10	ZZ	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v

Lampiran 13. Daftar Hadir Posttest

No.	Nama	TTD
1.	Ismail Al Akbar	
2.	Anugrah Akbar P.W	
3.	Edaka Jaka Prabata	
4.	Adfan Farhan Hana F.	
5.	Miftahur Rizki	
6.	Mochammad Reza N.	
7.	M. Iqbal Romzi	
8.	Rim Tejo Rifqi	
9.	M. Fathoni	
10.	Zam Zam	



Lampiran 14. Hasil *Posttest*

<b>Hasil Posttest Keterampilan Tendangan Dollyo Chagi Kaki Kanan Kelompok Eksperimen</b>																	
No	Nama Siswa	Sikap Awalan					Tendangan					Sikap Akhir					
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
1	RIM TEJO	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	13
2	FATHONI	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1		13
3	ISMAIL	1	1	1		1	1		1	1	1		1	1	1	1	12
4	ANUGRAH AKBAR	1	1	1		1	1	1	1	1		1		1		1	11
5	M. REZA	1	1	1	1			1		1	1	1	1		1		10
Total																	59

<b>Hasil Posttest Keterampilan Tendangan Dollyo Chagi Kaki Kiri Kelompok Eksperimen</b>																	
No	Nama Siswa	Sikap Awalan					Tendangan					Sikap Akhir					Jumlah Skor
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
1	RIM TEJO	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1		12
2	FATHONI	1	1	1	1	1		1	1	1			1	1		1	11
3	ISMAIL	1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1	12
4	ANUGRAH AKBAR	1	1	1	1	1			1	1		1	1		1	1	11
5	M. REZA	1	1	1	1		1	1	1		1		1	1	1		11
Total																	57

<b>Hasil Posttest Keterampilan Tendangan Dollyo Chagi Kaki Kanan Kelompok Kontrol</b>																		
No	Nama Siswa	Sikap Awalan					Tendangan					Sikap Akhir						
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
1	ENDAKA	1		1	1	1	1		1	1			1	1	1	1	11	
2	ADFAN	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1			11	
3	MIFTAHUR	1	1	1			1	1		1	1	1	1	1	1	1	12	
4	IQBAL	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	
5	ZAM ZAM	1	1		1	1		1	1		1		1	1	1		10	
Total																	58	

<b>Hasil Posttest Keterampilan Tendangan Dollyo Chagi Kaki Kiri Kelompok Kontrol</b>																		
No	Nama Siswa	Sikap Awalan					Tendangan					Sikap Akhir						
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
1	ENDAKA	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	13	
2	ADFAN	1	1		1	1		1	1	1			1	1		1	10	
3	MIFTAHUR	1	1	1	1	1	1		1			1		1	1		10	
4	IQBAL		1	1		1		1	1	1		1	1	1	1	1	11	
5	ZAM ZAM	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1				10	
Total																	54	

Lampiran 15. Data Hasil Pretest dan Posttest

<b>Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i></b>							
No	Nama	Eksperimen		No	Nama	Kontrol	
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>			<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	RIM TEJO	18	25	1	ENDAKA	18	24
2	FATHONI	18	24	2	ADFAN	18	21
3	ISMAIL	17	24	3	MIFTAHUR	17	23
4	ANUGRAH AKBAR	16	21	4	IQBAL	15	24
5	M. REZA	13	21	5	ZAM ZAM	12	20

Lampiran 16. Uji R Tabel

df = (N-2)	Tingkat signifikansi untuk uji satu arah				
	0.05	0.025	0.01	0.005	0.0005
	Tingkat signifikansi untuk uji dua arah				
	0.1	0.05	0.02	0.01	0.001
1	0.9877	0.9969	0.9995	0.9999	1.0000
2	0.9000	0.9500	0.9800	0.9900	0.9990
3	0.8054	0.8783	0.9343	0.9587	0.9911
4	0.7293	0.8114	0.8822	0.9172	0.9741
5	0.6694	0.7545	0.8329	0.8745	0.9509
6	0.6215	0.7067	0.7887	0.8343	0.9249
7	0.5822	0.6664	0.7498	0.7977	0.8983
8	0.5494	0.6319	0.7155	0.7646	0.8721
9	0.5214	0.6021	0.6851	0.7348	0.8470
10	0.4973	0.5760	0.6581	0.7079	0.8233
11	0.4762	0.5529	0.6339	0.6835	0.8010
12	0.4575	0.5324	0.6120	0.6614	0.7800
13	0.4409	0.5140	0.5923	0.6411	0.7604
14	0.4259	0.4973	0.5742	0.6226	0.7419
15	0.4124	0.4821	0.5577	0.6055	0.7247
16	0.4000	0.4683	0.5425	0.5897	0.7084
17	0.3887	0.4555	0.5285	0.5751	0.6932
18	0.3783	0.4438	0.5155	0.5614	0.6788
19	0.3687	0.4329	0.5034	0.5487	0.6652
20	0.3598	0.4227	0.4921	0.5368	0.6524
21	0.3515	0.4132	0.4815	0.5256	0.6402
22	0.3438	0.4044	0.4716	0.5151	0.6287

Lampiran 17. Uji T Tabel

dk	$\alpha$ untuk Uji Satu Pihak ( <i>one tail test</i> )					
	0,25	0,10	0,05	0,025	0,01	0,005
	$\alpha$ untuk Uji Dua Pihak ( <i>two tail test</i> )					
	0,50	0,20	0,10	0,05	0,02	0,01
1	1,000	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657
2	0,816	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925
3	0,765	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841
4	0,741	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604
5	0,727	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032
6	0,718	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707
7	0,711	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499
8	0,706	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355
9	0,703	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250
10	0,700	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169
11	0,697	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106
12	0,695	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055
13	0,692	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012
14	0,691	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977
15	0,690	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947
16	0,689	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921
17	0,688	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898
18	0,688	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878
19	0,687	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861
20	0,687	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845
21	0,686	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831
22	0,686	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819
23	0,685	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807
24	0,685	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797
25	0,684	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787
26	0,684	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779
27	0,684	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771
28	0,683	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763
29	0,683	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756
30	0,683	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750
40	0,681	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704
60	0,679	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660
120	0,677	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617
$\infty$	0,674	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576

Lampiran 18. Deskriptif Statistik

**Deskriptive Statistic**

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
ekspre	5	16.40	2.074	13.00	18.00
ekspost	5	23.00	1.871	21.00	25.00
konpre	5	16.00	2.55	12.00	28.00
konpost	5	22.40	1.817	20.00	24.00

## Lampiran 19. Tes Normalitas dan Homogenitas

### Normalitas

#### 1. Kelompok Kontrol

##### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRE	.253	5	.200 <sup>*</sup>	.854	5	.207
POST	.229	5	.200 <sup>*</sup>	.867	5	.254

\*. This is a lower bound of the true significance.

#### a. Lilliefors Significance Correction

#### 2. Kelompok Eksperimen

##### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRE	.224	5	.200 <sup>*</sup>	.842	5	.171
POST	.304	5	.149	.817	5	.111

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

## Homogenitas

### Test of Homogeneity of Variances

HASIL

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.045	1	8	.837

## Lampiran Uji T

### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Differen ce	Std. Error Differenc e	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
POST	Equal variances assumed	.045	.837	-.514	8	.621	-.600	1.166	-3.289	2.089
	Equal variances not assumed			-.514	7.993	.621	-.600	1.166	-3.290	2.090



Lampiran 20. Lampiran Hasil Perbandingan Kelompok Ekperimen dan Kontrol

1. Kelompok Eksperimen

$$\frac{(\text{Posttest} - \text{Pre test})}{\text{Pretest}} \times 100\%$$

Pretest

$$\frac{(23,00-16,40)}{16,40} \times 100\%$$

$$= 16,40$$

2. Kelompok Kontrol

$$\frac{(\text{Posttest} - \text{Pre test})}{\text{Pretest}} \times 100\%$$

Pretest

$$\frac{(22,40-16,00)}{16,00} \times 100\%$$

$$= 16,00$$

Lampiran 21. Tabel Instrumen Penilaian Keterampilan Teknik Tendangan *Dollyo Chagi*

No	Nama Siswa	Sikap Awalan					Tendangan					Sikap Akhir					Jml skor
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
1.																	
2.																	
3.																	
4.																	
5.																	
6.																	
7.																	
8.																	
9.																	
10.																	
<b>Total</b>																	

## Lampiran 22. Dokumentasi Penelitian

### Pelaksanaan Pretest dan Posttest





Pelaksanaan *Treatment*



*Treatment 1*



*Treatment 2*